



市の木の花
ハスカップ

は1月実施です

健康

暮らし

福祉

相談

税金

催し・講座

スポーツ

休日当番病・医院

期日	分類	病・医院名	電話番号
内科・外科 = 9時～17時、歯科 = 9時～11時			
7日(日)	内科	とまこまいこどもクリニック	33 1050
	外科	とまこまい脳神経外科	75 5111
	歯科	田村歯科医院	72 2308
14日(日)	内科	吉小牧病院	72 1201
	外科	同樹会吉小牧病院	36 1221
	歯科	アップル小児矯正歯科	35 5524
21日(日)	内科	さくらファミリークリニック	55 6526
	外科	吉小牧日翔病院	72 7000
	歯科	土上歯科医院	34 3883
23日(火)	内科	錦岡医院	67 0013
	外科	松沢クリニック	57 7171
	歯科	つつみ歯科医院	36 2861
28日(日)	内科	とまこまい北星クリニック	57 8000
	外科	アーク整形外科クリニック	68 6111
	歯科	豊巻歯科医院	73 3991
29日(月)	歯科	うとない歯科	53 8888
	歯科	たかまつ歯科医院	57 2300
30日(火)	歯科	ファミリー歯科クリニック	68 0418
	歯科	かなもり歯科医院	34 8888
31日(水)	内科	みなかみ医院	32 2335
	外科	勤医協吉小牧病院	72 3151
	歯科	うのデンタルクリニック	61 4618
1/1(木)	内科	吉川医院	34 4565
	外科	ケーアンドエークリニック	71 2000
	歯科	あおぞら歯科医院	57 4618
2日(金)	内科	たかやなぎ小児科	71 2115
	外科	吉小牧泌尿器科・循環器内科	57 0455
	歯科	松沢歯科クリニック	82 8205
3日(土)	内科	いちむら小児科医院	67 1111
	外科	山下医院	72 8828
	歯科	坂歯科医院	36 8241
4日(日)	内科	横山内科消化器科	74 0011
	外科	双葉外科医院	32 5470
	歯科	なか歯科	52 0800

夜間・休日急病センター

旭町2丁目 35 0001
診察科目 内科、小児科

区分	診察時間
平日	午後7時～翌朝7時
土曜日	午後2時～翌朝7時
休日	午前9時～翌朝7時

保健所の相談、検査(会場 = 保健所) 詳細 吉小牧保健所 34 4168

名称	日時	内容	申し込み
精神保健相談	4日(火)、1月6日	専門職員の面接相談	予約必要
思春期精神保健相談	12日(金)、1月8日		
総合保健・医療相談	月～金曜日 祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
肝炎ウイルス検査	2日(火)、1月6日	感染が疑われる方は無料 詳細はお問い合わせください	予約必要
骨髄バンク登録	2日(火)、10日(水)、1月6日(火)	13時から30分程度 対象 = 18歳以上54歳以下	
H I V抗体検査	2日(火)、3日(水)、9日(火)、10日(水)	検査(採血)後、約90分後に検査結果をお知らせする予定	予約は35-7474

保健センターの健康診断(会場 = 保健センター) 詳細 保健センター 35 0001

名称	期日・時間	料金	対象	内容	その他
生活習慣病予防相談	随時受付	無料		保健師による健康相談	事前連絡必要
食生活相談	8日(月) 受付 = 13時30分～14時30分			栄養士による食事相談	
総合健康診断(短期人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付 = 8時～	21,735円(本市国保加入者20,160円)	18歳以上	医療コンピューターによる検査	事前予約必要
健康増進(体力測定)		2,100円(総合健康診断受診者1,050円)		体力測定で健康状態をチェック	
土曜健診(個人ミニドック)	20日(土) 受付 = 8時～	16,000円		医療コンピューターによる検査	
特定検診など(生活機能評価含む)	受付 = 8時30分～10時30分 定員 = 40人	加入保険により異なります	該当者	血液検査など	(注)参照

(注)上記「特定検診など」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

A E D(自動体外式除細動器)無料貸し出し

市内で行われる各種イベント、スポーツ大会などに貸し出します。貸出日の1カ月前までに予約が必要。ただし、医療従事者または心肺蘇生講習会受講者が帯同することが要件です
料金 無料(ただし、使用した消耗品などは借り受け者が負担)
詳細 保健センター 35 0001

ご存じですか 保健事業 詳細 国保課 32 6425

生活習慣病予防料理教室



生活習慣病は不規則な食生活や運動不足など、不健康な生活習慣が原因で起こる病気です。この習慣の改善をすることなく生活を続けると、重大な病気になる可能性があります。予防には毎日の食生活が重要なため、「普段の家庭料理から生活習慣病予防」をテーマに栄養士を講師に招き、年4回開催しています。

高血圧や糖尿病予防などをテーマに、食生活からの生活習慣病予防について講師がポイントを説明します。その後、身近な食材や旬の食材を使って、バランス良く手軽にできる料理を作ります。調理中は2人の講師が各テーブルを回りますので、調理実習の疑問点や、普段の食生活での気になる点があれば気軽に質問することができます。

また、調理実習後に試食をしながら、参加者と意見交換もできます。生活習慣病が気になる方に限らず、一般の方にも、毎日の食生活の大切さを再認識する良い機会になります。料金は無料となっていますので、お気軽に参加ください。

次回の申し込みは、広報とまこまい16ページでお知らせしています。

B C G接種(料金無料) 詳細 健康管理課 32 6407

日時	会場	対象	その他
8日(月)、22日(月)、1月13日(火) いずれも14時～14時45分 受け付けは13時50分まで	保健センター 直接会場へ	生後3カ月以上 5カ月以下	(注)参照

(注)接種できない方 ●ジフテリア・百日せき・破傷風予防接種後6日、ポリオの予防接種後27日以上たっていない方 ●37.5度を超える発熱があったり、重い病気の方や以前に予防接種で強いアレルギー反応があった方 母子健康手帳、予防接種のしおりを持参し、保護者同伴。接種後27日間は他の予防接種は受けられません

健康相談、健康教室(料金無料) 詳細 健康管理課 32 6407

名称	会場・日時	内容	その他
市民健康相談	市役所2階談話室 1月19日(月) 9時30分～11時30分	血圧測定、保健指導、栄養相談	
市民健康教室	老人福祉センター 11日(木) 13時～	とよた腎泌尿器科クリニック院長による「おしっこのお話～尿失禁と夜間頻尿～」の講演(1時間) 保健師の健康指導と血圧測定	直接会場へ

赤ちゃんのための健診・教室(会場 = 保健センター、料金無料) 詳細 健康管理課 32 6411

名称	期日・時間	対象	内容	その他
パパママ教室	14日(日) 10時～12時	妊娠4～8カ月の初妊婦とその夫 24組 申し込み順	もく浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習	10日(水)から健康管理課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	19日(金) 14時15分～16時	20年10月生まれの子と親	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	
赤ちゃん教室「7か月児」	12日(金)、15日(月) いずれも14時15分～16時	20年5月生まれの子と親 2日間とも出席できる方	12日 = 離乳食の進め方、歯を守る 15日 = 赤ちゃんとの遊ぶ、発達を考える、母親交流会	開催日の2日前までに健康管理課へ
赤ちゃん教室「12か月児」	25日(木) 9時30分～11時	19年12月生まれの子と親	元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会	
「1歳6か月児」健康診査	9日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 10日(水) 9時30分～10時45分	19年5月生まれの子(2歳未満の未受診児も可)	心身の発達状況の確認	対象者に通知
「3歳児」健康診査	10日(水) 13時～14時30分 11日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	17年11月生まれの子(4歳未満の未受診児も可)		

がん検診 詳細 健康管理課 32 6407 保健センター 35-0001

会場	実施がん検診	日時	定員	申し込み
保健センター	子宮・乳	21日(日) 午前 = 8時～9時 午後 = 12時30分～13時30分	子宮 午前 = 130人 午後 = 100人 乳 各35人	5日(金)から前日までに健康管理課へ(申し込み順)
	乳	10日(水)、11日(木) いずれも13時～14時	20人	
	胃・肺・大腸	5日(金)、25日(木)、1月23日(金) いずれも8時～10時30分	胃・肺のみ = 各25人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)
汐見町総合福祉会館	胃・肺・大腸	9日(火) 7時30分～9時		
植苗ファミリーセンター	胃・肺・大腸	10日(水) 8時～10時		
川沿公園体育館	胃・肺・大腸	11日(木) 7時30分～8時30分、 9時30分～10時30分		

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん	子宮体部がん
対象	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上
内容	レントゲン撮影		問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と触診による検査	頸部けいふ細胞診検査	体部細胞診検査
料金	1,500円	200円 (かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円
無料の方	●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛かっていない世帯(印鑑を持参し、健康管理課、勇弘・のぞみ出張所で事前申請必要)の方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65～69歳の方で、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方					

PET/CTがん検診 詳細 市立病院 84 0158
3時間程度で全身のがんの検出、転移、再発の有無を検査 極めて小さながんや胃・腎臓・ぼうこうなどのがんは発見できない場合もあります 料金 92,000円 予約必要