



市の木の花
ハスカップ

は10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

内科・外科=9時~17時
歯科=9時~11時

期日	分類	病・医院名	電話番号
7日(日)	内科	藤田医院	72-8105
	外科	アーク整形外科クリニック	68-6111
	歯科	ささ歯科クリニック	53-8299
14日(日)	内科	三好内科胃腸科クリニック	75-7711
	外科	同樹会苦小牧病院	36-1221
	歯科	木の花歯科	71-3535
15日(月)	内科	鈴木小児科内科医院	74-5665
	外科	江夏泌尿器科医院	33-3855
	歯科	澤田歯科医院	33-5553
21日(日)	内科	みなかみ医院	32-2335
	外科	苦小牧日翔病院	72-7000
	歯科	杉村歯科医院	67-0783
23日(火)	内科	福岡内科小児科	72-5141
	外科	苦小牧泌尿器科クリニック	57-0455
	歯科	上田歯科医院	32-8211
28日(日)	内科	苦都病院	34-2135
	外科	にしん泌尿器科クリニック	71-1100
	歯科	清水歯科医院	32-2398
10/5(日)	内科	川村クリニック	74-5577
	外科	苦小牧東部脳神経外科	53-5000
	歯科	シミズ歯科医院	72-4897

ホームページでもご覧になれます
医師会 <http://www.toma-med.or.jp/>
歯科医師会 <http://www.tomashi.org/>

夜間・休日急病センター

旭町2丁目 35-0001
診療科目 内科、小児科

区分	診療時間
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

内臓すっきり教室を開催します

詳細 健康管理課 32-6410

肥満やメタボリック症候群を予防、改善する。

とき 11月7日(金)~21年2月26日(木)のうち計8回コース

ところ 総合体育館など

対象 30歳~64歳の運動制限のない方で、BMIが25以上または体重増加が気になる方(以前に参加したことのある方を除く) BMIは身長と体重のバランスを表すもので、 $体重(kg) \div 身長(m) \div 身長(m)$ で計算します。

教室開始時点で保健指導を受けていない方や、生活習慣病治療中の方でも医師の許可があれば参加可能です。

料金 無料(調理実習のみ自己負担あり)

定員 30人 申し込み順

内容 調理実習、運動実技、血液検査など

申し込み 9月8日(月)~30日(火)(土・日曜日、祝日を除く)

保健所の相談、検査(会場=保健所)

詳細 苦小牧保健所 34-4168

名称	日時	内容	申し込み
精神保健相談	2日(火) 10月2日(木)	専門職員の面接相談	予約必要
思春期精神保健相談	11日(木) 10月10日(金)		
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	直接会場
肝炎ウイルス検査	2日(火)、10月7日(火)	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)、9日(火)、10月7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)、8日(月)、9日(火)	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	18日(木) 受付=10時~11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

AED(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

ポリオ生ワクチン投与

詳細 健康管理課 32-6407

所在地	病・医院名	10月	時間	備考
旭町	沖医院	7	14:00~15:00	対象 3カ月以上7歳6カ月未満
音羽町	合田内科小児科医院	28	14:00~15:00	
桜木町	神谷病院	23	13:30~14:30	料金 無料 直接会場へ接種できない方
清水町	市立病院	23	13:30~14:30	●ジフテリア・百日せき・破傷風予防接種後6日、BCG・麻しん・風しんの予防接種後27日以上たっていない
しんがほ町	川口小児科医院	8、15、22、29	13:30~14:30	●37.5度を超える発熱があったり、重い病気や予防接種で強いアレルギー反応があった
"	鈴木小児科内科医院	9、30	13:30~14:30	●保護者同伴
新中野町	みなかみ医院	10、31	13:30~14:30	●母子健康手帳、予防接種のしおり(持っている方のみ)を持参
住吉町	とまこまにどクリニック	8、15、22	9:30~10:30	●接種後27日間はほかの予防接種は受けられません
青雲町	方安庵青雲町クリニック	10	14:00~15:00	
大成町	やまざきこども医院	10、17、24、31	13:30~14:30	
"	山下医院	24	13:30~14:30	
拓東町	とまこま北星クリニック	7、14、21、28	11:00~12:00	
東開町	さくらファミリークリニック	10、31	13:30~14:30	
"	浪岡内科消化器科クリニック	21	14:00~15:00	
ときわ町	いちむら小児科医院	8、15、22、29	11:00~12:00 14:00~15:00	
日新町	たかやなぎ小児科	7、14、21、28	13:30~14:30	
花園町	関寺外科小児科胃腸科	9、16、23、30	14:00~15:00	
双葉町	いまい内科クリニック	24	14:00~15:00	
北光町	福岡内科小児科	29	13:30~14:30	
宮前町	錦岡医院	17	14:00~15:00	
若草町	王子総合病院	17	13:30~14:30	
字植苗	植苗病院	16	10:00~11:00	
字勇弘	日本製紙(株)勇弘診療所	17	13:30~14:30	

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)、10月6日(月) 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 10月6日(月) いずれも9時30分~11時30分	血圧測定、保健指導、栄養相談	
駅前健康相談	e g a o 6階 24日(水) 13時30分~15時		
市民健康教室	沼ノ端コミセン 4日(木) 13時~	みらい整形ペインクリニック副院長による「骨しょうじょう症と寝たきりの予防」についての講演(1時間) 保健師の健康指導と血圧測定	直接会場へ
	豊川コミセン 10月2日(木) 13時~	ケアアンドエークリニック理事長による「腰痛と頭痛のお話」についての講演(1時間) 保健師の健康指導と血圧測定	

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
赤ちゃん教室「2か月児」	19日(金) 14時15分~16時	20年7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	開催日の2日前までに健康管理課へ
赤ちゃん教室「7か月児」	26日(金)、29日(月) いずれも14時15分~16時	20年2月生まれの子と親 2日間とも出席できる方	26日=離乳食の進め方、歯を守る 29日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会	
赤ちゃん教室「12か月児」	25日(木) 9時30分~11時	19年9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	16日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	19年2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
	17日(水) 9時30分~10時45分			
「3歳児」健康診査	17日(水) 13時~14時30分	17年8月生まれの子 (4歳未満の未受診児も可)		
	18日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分			

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	10月11日(土) 午前=8時30分~9時 午後=13時~13時30分	子宮 午前=130人 午後=100人 乳 各35人	26日(金)8時45分から健康管理課へ(申し込み順)		
		17日(水)、18日(木) いずれも13時~14時	20人			
東開町内会総合福祉会館 新明町総合福祉会館 第八区総合福祉センター	胃・肺・大腸	10日(水)、25日(木)、10月9日(木) 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)		
		16日(火) 7時~8時、9時~10時				
		17日(水) 7時30分~9時				
		18日(木) 7時~8時、9時~10時				
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 20歳以上で問診により必要な方
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(けいぶ)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 700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				