

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 |
|------|---|
| 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 |

2月休日当番病・医院

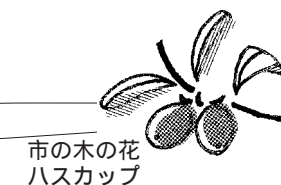
内科・外科 = 9時～17時
歯科 = 9時～11時

| | |
|---------|--|
| 4日(日) | 内科 稲岡内科小児科 72-5141 外科 松沢クリニック 57-7171 歯科 うとない歯科 53-8888 |
| 11日(日) | 内科 花輪内科循環器科医院 36-2555 外科 同樹会苦小牧病院 36-1221 歯科 いしざわ歯科クリニック 68-4618 |
| 12日(月) | 内科 川村クリニック 74-5577 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 |
| 18日(日) | 内科 いちむら小児科医院 67-1111 外科 苦小牧日翔病院 72-7000 歯科 ファミリー歯科クリニック 68-0418 |
| 25日(日) | 内科 苦小牧病院 72-1201 外科 双葉外科医院 32-5470 歯科 江畑歯科クリニック 33-3999 |
| 3/4日(日) | 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 新生台歯科クリニック 33-8820 |

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/>

2月の健康ガイド

は3月実施です



あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中をはじめとする命にかかわる危険な病気の原因となります。予防のために、生活習慣病健康診断を受けるようにしましょう。（4月から3月までの1年間に1回受診できます）
対象 40歳以上で、自営業・主婦・高齢者など、事業所健診を受けられない方
料金 1,200円
がん検診無料の対象の方は無料
内容 尿・血液検査、身体計測など
実施医療機関 市内各病院、保健センター
（事前に電話で確認してください）
詳細 健康管理課 ☎32-6410



BCG接種（料金無料）

詳細 健康管理課 ☎32 6407

| 日時 | 会場 | 対象 | その他 |
|--|-----------------|------------------|-------|
| 5日(月)、26日(月)、3月12日(月) いずれも14時～14時45分 受付は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 ●三種混合予防接種後7日、ポリオの予防接種後28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 5日(月)、3月5日(月) 9時30分～11時30分 | 血圧測定、保健指導、栄養相談 | 直接会場へ |
| 市民健康教室 | 弥生連合町内会館 8日(木) 13時～15時 | 植苗病院理事長による「認知症の対策について」の講演、保健師の健康指導と血圧測定 | 直接会場へ |

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 | 1日(木)、3月6日(火) | 専門職員の面接相談 | 予約必要 |
| 思春期精神保健相談 | 8日(木)、3月8日(木) | | |
| 総合保健・医療相談 | 月～金曜日 祝日除く | 保健、医療、福祉などの相談 | 直接会場 |
| 肝炎ウイルス検査 | 6日(火)、3月6日(火) | B型 = 500円、C型 = 1,410円、 B・C型両方 = 1,650円 | 予約必要 |
| 骨髄バンク登録 | 6日(火)、20日(火)、3月6日(火) | 13時から30分程度 対象 = 18歳以上54歳以下 | 予約必要 |

歯の健康メモ

1 フッ素の働き

フッ素塗布とは、歯の質を強くするむし歯予防法の一つです。フッ素は、直接歯の表面のエナメル質に作用して、むし歯菌が作り出す酸に対して非常に抵抗力のある物質を作り出します。また、口の中に適量のフッ素が存在すると、むし歯菌の活動を抑えて、むし歯菌が作り出す酸の生産能力を抑えます。この二つの作用で、フッ素はむし歯に非常に有効です。 詳細 歯科医師会 ☎33 7530

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 | 18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 | もくろ浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習 | 2月1日(木)から健康管理課 |
| 赤ちゃん教室「2か月児」 | 16日(金) 14時15分～16時 | 18年12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」 | 19日(月)、23日(金) 14時15分～16時 | 18年7月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 | 19日 = 赤ちゃんとお父さん、お母さんで遊ぶ、発達を考える、母親交流会 23日 = 離乳食の進め方、歯を守る | |
| 赤ちゃん教室「12か月児」 | 22日(木) 9時30分～11時 | 18年2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 | 13日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 14日(水) ①9時30分～10時45分 | 17年7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 | 対象者に個別に通知 |
| 「3歳児」健康診査 | 14日(水) ①13時～14時30分 15日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 | 16年1月生まれの子（4歳未満の未受診児も可） | | |
| 孫まご教室 | 28日(水) 14時～16時 | 初孫が生まれる方、3歳未満の初孫がいる方 | 最近の子育てや赤ちゃん・母親との接し方 | 開催日前日までに健康管理課へ |

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 | 6日(火)、19日(月) 受付 = 10時～11時30分 | 無料 | | 保健師による健康相談 | 直接会場へ |
| 食生活相談 | 15日(木) 受付 = 10時～11時30分 | | | 栄養師による食事相談 | 事前予約必要 |
| 生活習慣病健康診断 | 1日(木)、8日(木)、22日(木)、3月1日(木) 受付 = 8時30分～ 定員35人 | 1,200円 | 40歳以上 | 問診、尿・中性脂肪・肝機能・血糖検査など | |
| 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） 2,100円（総合健康診断受診者1,050円） | 18歳以上 | 医療コンピューターによる検査 体力測定で健康状態をチェック | |
| 健康増進（体力測定） | | | | 医療コンピューターによる検査（簡易） | |
| 土曜健診（個人ミニドック） | 17日(土) 受付 = 8時～ | 16,000円 | | | |

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 |
|-----------|-------------|---|-----|------------------------------|
| 札幌対がん協会 | 胃・肺・大腸・子宮・乳 | 3月7日(水) 7時～7時45分市役所1階ロビー集合 会場までバスで送迎 | 50人 | 大腸がんは7日前、その他は前日までに健康管理課へ |
| 保健センター | 乳 | 14日(水)、15日(木) 13時～14時 | 20人 | 胃・肺のみ = 各25人 前日までに保健センターへ |
| 日新町町内会館 | 胃・肺・大腸 | 1日(木)、8日(木)、22日(木)、3月1日(木) 8時30分～ | | |
| 第七区総合福祉会館 | | 13日(火) 7時30分～8時30分、9時30分～10時30分 | | |
| 新生台総合センター | | 14日(水) 9時～10時 | | |
| | | 15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 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 (かくだん検査は400円追加) | 400円 | 2,000円 | 1,700円 | 1,000円 700円 |
| 無料の方 | <ul style="list-style-type: none"> ●市民税が掛かっていない世帯（印鑑を持参し、健康管理課、勇払・のぞみ出張所で事前申請必要）の方 ●老人保健法の医療受給者証、または各種医療保険の高齢受給者証をお持ちの方 ●生活保護を受けている世帯の方 | | | | | |

がん検診は、市内各病・医院でも実施しています