

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

診療科目	当番	電話番号
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）	同上	同上	同上	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 ●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