

# 健康ガイド



## 5月の休日 当番病・医院

診療時間 | 内科、外科 = 9時～17時  
歯科 = 9時～12時

- 1日(日)**
  - 内科 すがわら内科呼吸器科 ☎(76)7011
  - 外科 三上外科整形外科 ☎(33)7815
  - 歯科 高橋歯科医院 ☎(36)0808
- 3日(火)**
  - 内科 合田内科小児科医院 ☎(33)9208
  - 外科 ケーアンドエークリニック ☎(71)2000
  - 歯科 大原歯科医院 ☎(74)0830
- 4日(水)**
  - 内科 さくらファミリークリニック ☎(55)6526
  - 外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100
  - 歯科 明野歯科クリニック ☎(57)2654
- 5日(木)**
  - 内科 苫小牧澄川病院 ☎(67)3111
  - 外科 江夏泌尿器科医院 ☎(33)3855
  - 歯科 ときわ歯科クリニック ☎(68)1182
- 8日(日)**
  - 内科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151
  - 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221
  - 歯科 あおぞら歯科医院 ☎(57)4618
- 15日(日)**
  - 内科 とまこまい北星クリニック ☎(57)8000
  - 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000
  - 歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300
- 22日(日)**
  - 内科 横山内科消化器科 ☎(74)0011
  - 外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000
  - 歯科 橘歯科医院 ☎(75)7527
- 29日(日)**
  - 内科 稲岡内科小児科 ☎(72)5141
  - 外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000
  - 歯科 田中歯科医院 ☎(76)0056

ホームページでもご覧になれます  
健康支援課 ☎(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 ☎(32)0099  
診療科目 内科、小児科  
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

## 赤ちゃんのための健診・教室

所 教育・福祉センター3階  
☎健康支援課 ☎(32)6411

| 名称                 | とき   | 対象   | 内容   | その他                           |
|--------------------|--|--|--|-------------------------------|
| パパママ教室             | ★6月19日(日)<br>10時～12時   | 妊娠4～8カ月の<br>初妊婦とその夫<br>☎36組 抽選                 | もく浴実習、お父さん<br>の妊婦体験(Tシャツ<br>着用)、ビデオ学習  | ★6月2日(休)、<br>3日(日)に健康<br>支援課へ |
| 母親教室               | ★6月1日(休)、7日(火)、<br>9日(休)<br>いずれも13時～15時                                | 妊娠4～8カ月の方                                      | ★6月1日=妊娠中<br>の保健・栄養<br>★6月7日=お産の<br>準備<br>★6月9日=赤ちゃん<br>と一緒に、歯の話   | 母子健康手帳を<br>持参し、直接会<br>場へ      |
| 赤ちゃん教室<br>「2か月児」   | 26日(休)<br>9時30分～11時30分   | 28年3月生まれの子と親<br>☎40組 申し込み順                     | 離乳食の進め方、赤ちゃん<br>の育ち方、母親交流会   | 開催日の2日<br>前までに健康<br>支援課へ      |
| 赤ちゃん教室<br>「7か月児」   | 13日(金)、20日(金)<br>14時15分～16時  | 27年10月生まれの子と親<br>2日間とも出席できる方<br>☎30組 申し込み順     | 13日=赤ちゃんとの遊び、発<br>達を考える、母親交流会<br>20日=離乳食の進め方、歯<br>を守る  |                               |
| 赤ちゃん教室<br>「12か月児」  | 12日(休)<br>9時30分～11時  | 27年5月生まれの子と親<br>☎30組 申し込み順                     | 元気に遊ぶ親子<br>遊び、母親交流会  |                               |
| 「1歳6か月児」<br>健康診査   | 17日(火)<br>①9時30分～10時45分<br>②13時～14時30分<br>18日(水)<br>9時30分～10時45分       | 26年10月生まれの子<br>(2歳未満の未<br>受診児についても<br>ご相談ください) | 心身の発達状況の<br>確認   | 対象者に通知                        |
| 「3歳児」<br>健康診査      | 18日(水)<br>13時～14時30分<br>19日(木)<br>①9時30分～10時45分<br>②13時～14時30分         | 25年4月生まれの子<br>(4歳未満の未<br>受診児についても<br>ご相談ください)  |  |                               |
| BCG接種<br>☎(32)6407 | 9日(月)、23日(月)<br>接種開始時間=いず<br>れも14時～<br>(受付=13時30分～<br>14時30分)<br>直接会場へ | 生後3か月～1歳<br>に至るまでの乳児                           | (注)1.標準的な接種年齢は生後5～8<br>か月 2.接種できない方 ●ジフテ<br>リア・百日せき・不活化ポリオ・破傷風、ヒ<br>ブ、小児用肺炎球菌予防接種後6日以上<br>たっていない方 ●37.5度を超える発熱<br>があったり、重い病気の方や以前に予防<br>接種で強いアレルギー反応があった方<br>☎母子健康手帳、予診票、バスタオル<br>保護者同伴。接種後27日間は他の予防接<br>種は受けられません |                               |

## 市民健康教室

健康支援課 ☎(32)6407

| とき             | ところ       | 内容   | 申し込み  |
|----------------|-----------|--|-------|
| 12日(休)<br>13時～ | 新明町総合福祉会館 | 植苗病院医師による「うつ病と不眠症～こ<br>ころの健康を守る～」の講演、保健師によ<br>る健康指導と血圧測定 | 直接会場へ |

- 救急時、受診先が分からないときは 「北海道救急医療・広域災害情報システム」  
☎0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は☎011(221)8699
- 夜間子どもが急病にかかったとき 「小児救急電話相談」  
☎#8000または☎011(232)1599

## 5月の献血

市献血推進協議会 (社会福祉協議会)  
☎(32)7111、市健康支援課 ☎(32)6407

|        |   |                             |        |   |                                     |
|--------|---|-----------------------------|--------|---|-------------------------------------|
| 2日(月)  | 12:30～16:00                               | ホクレンショップ苫小牧店                | 16日(月) | 10:00～11:20<br>11:30～12:30<br>14:00～16:00 | 札幌トヨタ車両受渡センター<br>苫小牧保健所<br>勤医協苫小牧病院 |
| 3日(火)  | 10:00～16:00                               | フードD沼ノ端食彩館                  | 20日(金) | 10:00～11:45<br>13:00～16:00                | イオンモール苫小牧                           |
| 13日(日) | 10:00～12:30<br>13:45～15:00<br>15:30～16:15 | ビッグハウス明徳店<br>東日本高速道路(苫小牧西C) | 31日(火) | 10:00～11:45<br>13:15～16:00                | 市民活動センター<br>苫小牧日翔病院                 |

※日時が変更する場合があります、ご確認ください