

健康ガイド



3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

- 4日(日)**
 - 内科 苫小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 外科 苫小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 歯科 苫小牧デンタルケアクリニック 電話(73)3000
- 11日(日)**
 - 内科 桜木ファミリークリニック 電話(71)2351
 - 外科 同樹会苫小牧病院 電話(36)1221
 - 歯科 かの歯科医院 電話(33)0432
- 18日(日)**
 - 内科 加藤胃腸科内科クリニック 電話(35)2125
 - 外科 苫小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科 木村歯科 電話(71)2221
- 21日(水)**
 - 内科 勤医協苫小牧病院 電話(72)3151
 - 外科 三上外科整形外科 電話(33)7815
 - 歯科 くまざわ歯科医院 電話(61)7711
- 25日(日)**
 - 内科 につしん内科クリニック 電話(71)1500
 - 外科 みらい整形ペインクリニック 電話(53)7100
 - 歯科 玄間歯科医院 電話(73)8823

ホームページでもご覧になれます

健康支援課 電話(32)6407

夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 電話(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

- 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」
電話0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は電話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」
電話#8000または電話011(232)1599

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 電話(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	29日(木) 9時30分～11時30分	30年1月生まれの 子と親 定40組 申し込み順	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」	9日(金)、16日(金) 14時15分～16時	29年8月生まれの 子と親 定30組 申し込み順	9日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんと遊ぼう 16日=離乳の進め方、歯を守りましょう	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「12か月児」	8日(木) 9時30分～11時	29年3月生まれの 子と親 定30組 申し込み順	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) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 14日(水) 9時30分～10時45分	28年8月生まれの 子(2歳未満の未 受診児についても ご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知
「3歳児」健康診査	14日(水) 13時～14時30分 15日(木) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分	27年2月生まれの 子(4歳未満の未 受診児についても ご相談ください)		
BCG接種 電話(32)6407	12日(月)、26日(月) 接種開始時間= いずれも14時から (受付=13時30分～14 時30分) 直接会場へ	生後3か月～1歳 に至るまでの乳児	(注)1.標準的な接種年齢は生後5～8か月 2.接種できない方 ●ジフテリア・百日せき・不活化ポリオ・破傷風、ヒブ、小児用肺炎球菌予防接種後6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、予約票、バスタオル保護者同伴。接種後27日間は他の予防接種は受けられません	

市民健康教室 ※10とまチョップポイント

健康支援課 電話(32)6407

とき	ところ	内容	その他
8日(木)	高齢者福祉センター	道央佐藤病院の院長による「物忘れと認知症に違いつて?今からできる予防と正しい理解」の講演、保健師による健康講話と血圧測定	直接会場へ

健康カレンダー配布のお知らせ

健康支援課 電話(32)6407

4月上旬に、健康支援課の事業日程や、各種検診などについて掲載した平成30年度「わが家の健康カレンダー」を全戸に配布します
健康づくりや子育てに関する情報もありますので、ぜひご活用ください

3月の献血

健康支援課 電話(32)6407

1日(木)	10:00～11:30 13:00～16:00	イオンモール苫小牧	23日(金)	10:00～11:50 13:30～16:00	マックスパリュ澄川町店 苫小牧警察署
8日(木)	10:00～11:00	ホクレンショップ沼ノ端店	26日(月)	10:00～11:30 13:00～14:30 15:00～16:15	のぞみコミュニティセンター マルハン苫小牧店 東日本高速道路(苫小牧西C)
19日(月)	12:00～13:15 14:45～16:00	苫小牧埠頭(株)飼料サイロ事業部 旭新運輸(株)	30日(金)	10:00～11:30 13:00～16:00	イオンモール苫小牧
22日(木)	14:00～16:00	桜木ファミリークリニック			

※日時などが変更になる場合があります、ご確認ください