

## 保健所の相談、検査

所詳 苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保健・医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	19日(木)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	19日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	10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	
骨髄バンク登録	10日(火) 24日(火)	13時から 30分程度 ☎18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	24日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします。	
HIV検査 (エイズ相談)	10日(火) 24日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は ☎(35)7474

## 11月の献血

詳 健康支援課 ☎(32)6407

23日(日)	9:00～12:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	13:30～16:30	
24日(月)	14:45～17:00	北海道電力ネットワーク(株)苫小牧支店

※日時等が変更となる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターのHPでご確認ください  
(問い合わせ先) 北海道赤十字血液センター苫小牧出張所 ☎(61)1715

### 防ごう、コロナとインフルエンザ。 みんなでしよう、6つの行動。



※熱があるときや体調が悪いときは外出を控え、かかりつけ医に相談しましょう。

## 健康 NEWS

### こころの相談日を開設します

☎①11月4日(水)、②12月2日(水) 9時～16時  
 ☎こころの悩みを抱えるご本人やご家族  
 ☎コロナ禍で気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか？一人で抱え込まず、ぜひご相談ください  
 所申詳 ②11月27日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

### Mom's サロン Oasis

☎11月26日(木) 10時30分～11時15分(受付10時15分)  
 所 教育・福祉センター 直接会場へ  
 ☎妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども  
 ☎おしゃべりタイムや個別相談(予定)  
 持 母子健康手帳、バスタオル  
 詳 健康支援課 ☎(32)6411

### ジェネリック医薬品とお薬手帳を活用しましょう

ジェネリック医薬品希望シールを保険証に貼ることで、ジェネリック医薬品希望の意思を伝えることができます。また、保険年金課では、適正な受診のために「とまチョップお薬手帳」も配布しています。お薬代の負担を軽くするためにも、ぜひご利用ください  
 詳 保険年金課 ☎(32)6425

