

## 保健所の相談、検査

☎詳 苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
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	21日(月)	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	17日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	1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	1日(火) 15日(火)	13時から 30分程度 ☎18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	15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)	1日(火) 15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

## 6月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

1日(火)	12:45～16:30	苫小牧警察署
3日(木)	9:30～12:30 13:45～16:00	イオンモール苫小牧
14日(金)	9:30～11:00 12:30～16:30	苫小牧工業高等専門学校
15日(火)	9:30～11:30 13:30～16:30	日産サービスセンター(株)北海道支社 苫小牧信用金庫本店
21日(月)	9:30～11:15 13:00～16:30	日胆農業会館 マックスパリュ新花園店
22日(火)	9:30～11:00 11:45～13:15 15:00～16:30	ホクレンショップ沼ノ端店 日本軽金属(株)苫小牧製造所 JX金属苫小牧ケミカル(株)

※日時などが変更に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

## 今月の健康NEWS

### Mom'sサロンOasis

☎6月24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 3階プレイルーム 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など  
持母子健康手帳、バスタオル  
☎健康支援課 ☎(32)6411

### 親子デンタル教室

☎6月30日(水) 13時～14時(受付12時50分まで)  
所教育・福祉センター 3階  
☎令和元年12月～令和2年6月生まれの子どもと保護者  
☎歯科医師による講演、ブラッシング指導  
定20組 申し込み順  
持母子健康手帳  
☎6月28日(月)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6411

### こころの相談日

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  
☎①6月2日(水) ②7月7日(水) いずれも9時～16時  
☎こころの悩みを抱えるご本人やご家族  
所申☎②7月2日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

### 5歳児発達相談

セルフチェック表で、子どもの特徴や傾向を知り、気になることなどがありましたらご相談ください。ご心配のある方は早めにご相談ください  
☎平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子ども  
☎健康支援課 ☎(32)6411

### 子育て応援教室

#### おとうさんといっしょ!

☎7月11日(日) 10時～11時  
所教育・福祉センター 3階  
☎生後4カ月～1歳6カ月の子どもと父親  
☎子どもとの遊び方、読み聞かせ、パパと子どもの簡単手形アートなど  
定20組 申し込み順  
持父子健康手帳、おしぼり ※必要な方のみおむつとミルク  
☎6月7日(月)から電話で 健康支援課 ☎(32)6411

### 「がん検診」受けましたか?

「がん」は日本人の死因の第1位です。早期発見し適切な治療を受けることで完治する可能性が高くなりますので、症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。また、令和3年4月1日時点で20歳の女性の方に子宮頸がん、40歳の女性の方に乳がん検診の無料クーポン券を6月に発送します。有効期限は令和4年2月28日(月)です。早めに受診しましょう  
☎健康支援課 ☎(32)6407



### 5月31日～6月6日は禁煙週間です!

5月31日(月)の世界禁煙デーから始まる一週間は禁煙週間です。令和2年4月1日に改正健康増進法が全面施行され、受動喫煙防止の取り組みは「マナー」から「ルール」に変わりました。たばこが健康に影響を与えることは明らかであり、がんや循環器疾患などの生活習慣病を予防する上で重要となります。また、慢性閉塞性肺疾患といわれるCOPDは、別名タバコ病ともいわれ、代表的な原因は喫煙です。COPDは徐々に進行し、重症化すると日常生活に支障をきたします。禁煙週間に合わせ、禁煙および受動喫煙防止に取り組んでみませんか  
☎健康支援課 ☎(32)6407