

**保健所の相談、検査 (3月)** ☎☎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	19日(火)	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	21日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	12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	月～金曜日 (祝日を除く)	13時から30分程度 ☎18～54歳	予約は ☎(35)7474
HIV検査 (エイズ相談)	12日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	

**献血 (3月)** ☎健康支援課 ☎(32)6407

12日☎	9:30～11:30	苫小牧港開発(株) 本社ビル前
19日☎	9:30～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:00	
22日☎	9:30～11:30	スーパーアークス光洋店 (旧店舗名:ビッグハウス光洋店)
	13:30～16:30	同樹会苫小牧病院
24日☎	9:00～13:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:30～16:30	
27日☎	14:45～16:30	王子総合病院(夜間救急玄関前)

※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  
 ※受付での混雑を防ぐため、献血Web会員サービス「ラブラッド」へ会員登録のうえ、献血の事前予約を推奨しています(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

**がん患者交流サロン**

☎3月12日(火) 13時30分～15時  
 ☎がん患者とその家族  
 ☎体験しようリラクゼーション～心とからだを考える～  
 ☎☎王子総合病院がん相談支援センター ☎(32)8111  
 ☎健康支援課 ☎(32)6407

**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  
 ☎①3月6日(水) ②4月3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  
 ☎☎☎②3月29日(金)までに電話で 健康支援課  
 ☎(32)6410

**こころの健康づくりパネル展**

☎3月8日(金)～15日(金) 8時45分～17時15分  
 ☎市役所1階市民ロビー  
 ☎パネル展、マインドチェッカーやこころの体温計によるストレスチェック(3月8日、15日の13時～15時)など ※ノベルティ配布あり  
 ☎☎健康支援課 ☎(32)6410

**5歳児発達相談について**

セルフチェック表でお子さまの特徴や傾向を知り、気になることなどがあればご相談ください。なお、すでに心配なことがある方は早めにご相談ください  
 ☎平成31年4月2日生～令和2年4月1日生まれの子  
 ☎案内発送予定時期4月2日～6月生まれ=3月上旬、7～9月生まれ=6月上旬、10～12月生まれ=9月上旬、1月～4月1日生まれ=11月上旬  
 ☎健康支援課 ☎(32)6411

**高齢者肺炎球菌ワクチン接種経過措置の終了**

高齢者肺炎球菌ワクチン接種は、経過措置として65～100歳の5歳刻みで過去に一度も接種をしたことがない方を対象に接種を実施していますが、令和6年3月31日(日)で経過措置が終了します。対象年齢で接種を希望する場合は、早めの接種をご検討ください  
 ☎令和6年度以降 ●65歳 ●60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方や、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方が対象)  
 ☎健康支援課 ☎(32)6407