



市の木の花
ハスカップ

は1月以降の実施です



健康



暮らし



税金



福祉



相談



催し講座



スポーツ



指定管理者

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

日	分類	病・医院名	電話番号
4日(日)	内科	浪岡内科消化器科クリニック	51-2811
	外科	光洋整形外科・内科・リハビリ	71-2700
	歯科	清水歯科医院	32-2398
11日(日)	内科	滝上循環器科内科クリニック	37-8011
	外科	同樹会苦小牧病院	36-1221
	歯科	杉村歯科医院	67-0783
18日(日)	内科	加藤胃腸科内科クリニック	35-2125
	外科	苦小牧日翔病院	72-7000
	歯科	関歯科医院	32-6400
23日(金)	内科	にっしん内科クリニック	71-1500
	外科	江夏泌尿器科医院	33-3855
	歯科	袖井歯科医院	74-6800
25日(日)	内科	すがわら内科呼吸器科	76-7011
	外科	山下医院	72-8828
	歯科	明野歯科クリニック	57-2654
29日(木)	歯科	つつみ歯科医院	36-2861
		のぞみ歯科	61-4055
30日(金)	歯科	新中野歯科医院	33-5530
		かなもり歯科医院	34-8888
31日(土)	内科	桜木ファミリークリニック	71-2351
	外科	三上外科整形外科	33-7815
	歯科	いずみファミリー歯科	55-0774
1/1(日)	内科	錦岡医院	67-0013
	外科	ともより整形外科	57-8211
	歯科	森田歯科医院	73-6060
2日(月)	内科	とまこまい北星クリニック	57-8000
	外科	勤医協苦小牧病院	72-3151
	歯科	沖歯科医院	72-8558
3日(火)	内科	みなかみ医院	32-2335
	外科	苦小牧泌尿器科・循環器内科	57-0455
	歯科	大原歯科医院	74-0830

ホームページでもご覧になれます
医師会 <http://www.toma-med.or.jp/>
歯科医師会 <http://www.tomashi.org/>

夜間・休日急病センター

所在地 旭町2丁目 ☎35 0001
診療科目 内科、小児科

区分	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

B C G接種(料金無料) 詳細 健康支援課 ☎32 6407

日時	会場	対象	その他
12日(月)、26日(月) 接種開始時間 = いずれも14時~(受付=13時30分~14時30分)	教育・福祉センター 直接会場へ	生後3~5カ月の乳児	(注)参照

(注)接種できない方 ●ジフテリア・百日せき・破傷風予防接種後6日、ポリオの予防接種後27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、予診票、バスタオルを持参し、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

保健所の相談、検査(会場=保健所) 詳細 苦小牧保健所 ☎34 4168

名称	日時	内容	申し込み
精神保健相談	1日(木)	専門職員の面接相談	
思春期精神保健相談	12日(月)		
女性の健康相談	毎月19日(土・日曜日、祝日の場合は次の平日)	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
総合保健・医療相談	月~金曜日 祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
肝炎ウイルス検査	6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	予約必要
骨髄バンク登録	6日(火)、13日(火)	13時から30分程度 対象 = 18歳以上54歳以下	予約必要
H I V抗体検査	1日(木)、6日(火)、13日(火) 5日(月)、7日(水)は12月1日の「世界エイズデー」の一環で9時から19時まで日中・夜間エイズ検査を実施します	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

保健センターの健康診断(会場=保健センター) 詳細 保健センター ☎35 0001

名称	期日・時間	料金	対象	内容	その他
生活習慣病予防相談	随時受付		市民	保健師による健康相談	事前連絡必要
食生活相談	12日(月) 13時30分~14時30分	無料	市民	栄養士による食事相談	
総合健康診断(短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付 = 8時~	21,735円(本市国保加入者20,160円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前予約必要
特定健診 後期高齢者健診 生活機能評価	1日(木)、9日(金)、20日(火) いずれも8時~10時30分(1日(木)は17時30分~18時30分も)	加入保険により異なります	該当者	血液検査など	(注)参照

(注)「特定健診・後期高齢者健診・生活機能評価」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

早期発見・早期治療のためにがん検診を 詳細 健康支援課 ☎32 6407

苦小牧市のがん検診受診率は全道と比べて低くなっています。乳・子宮・大腸がんの無料クーポン対象の方は無料です。また、無料クーポンの対象ではなくても検診対象年齢の方は市の助成により通常より安い料金で受診することができます。この機会にがん検診を受診しましょう!

健康相談、健康教室(料金無料) 詳細 健康支援課 ☎32 6410

名称	会場・日時	内容	その他
市民健康相談	市役所2階談話室 5日(月) 9時30分~11時30分	体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談	
市民健康教室	西町総合福祉会館 15日(木) 13時~	木の花歯科院長による「歯と健康について」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	直接会場へ
40歳からの栄養相談	教育・福祉センター 7日(水) = 9時30分~11時30分、21日(水) = 13時30分~16時30分	体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボリックシンドロームを予防する食生活のポイント・カロリー計算などの栄養相談(1人45分程度)	前日までに健康支援課へ(申し込み順)

赤ちゃんのための健診・教室(会場=教育・福祉センター、料金無料) 詳細 健康支援課 ☎32 6411

名称	期日・時間	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	22日(木) 9時30分~11時30分	23年10月生まれの子と親定員=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」	5日(月)、9日(金) いずれも14時15分~16時	23年5月生まれの子と親2日間とも出席できる方定員=30組 申し込み順	月曜日は赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 金曜日=離乳食の進め方、歯を守る	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	22年12月生まれの子と親定員=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) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 14日(水) 9時30分~10時45分	22年5月生まれの子(2歳未満の未受診児も可)		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) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	20年11月生まれの子(4歳未満の未受診児も可)		

がん検診 詳細 健康支援課 ☎32 6407・32 6410 保健センター ☎35 0001

会場	実施がん検診	日時	定員	申し込み
北海道対がん協会	子宮・乳・胃 肺・大腸	1月21日(土) 受付場所・時間 市役所1階ロビー = 7時15分~7時45分 札幌の会場まで無料バスで送迎	50人	13日(火)~22日(木)までに健康支援課へ(申し込み順) 国保特定健診・肝炎検診なども同日受診可能
保健センター	乳	12日(月)、16日(金) いずれも13時~14時	各25人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)
	胃・肺・大腸	1日(木)、9日(金)、20日(火) いずれも8時~10時30分	胃・肺のみ = 各20人	
1 汐見町総合福祉会館	胃・肺・大腸	13日(火) ①7時30分~9時 ②8時~10時	胃・肺のみ = ①②各30人、③各25人	
2 植苗ファミリーセンター		14日(水) ③7時30分~8時30分、9時30分~10時30分		
3 川沿公園体育館		15日(木)		

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん①	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	大腸がん②	乳がん②	子宮頸がん②
対象	23年4月1日から24年3月31日までに以下の年齢になる方(子宮・乳がんは偶数歳になる方)						23年4月1日時点で40、23年4月1日時点で45、50、55、60歳であった20、25、30、35歳(乳がんは女性のみ)、40歳であった方		
内容	レントゲン撮影	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいび)細胞診検査	体部細胞診検査	大腸・乳・子宮頸がん検診は、同一年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません			
料金	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診無料証明書」をお持ちの方(印鑑を持参し健康支援課、勇払・のぞみ出張所で事前申請が必要) ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳~69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方								
	無料クーポン券と保険証などの身分証明書をお持ちください								

~ 3ワクチンの接種料金を全額助成しています! ~ 詳細 健康支援課 ☎32-6407

子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン(いずれも任意接種)の3ワクチンについて、接種料金を全額助成しています。2月・3月は混雑が予想されるので、希望の方は早めに接種を開始しましょう!
対象 ●子宮頸がん = 中学生~高校1年生相当年齢の女性 ●ヒブ・肺炎球菌ワクチン = 生後2カ月~4歳の子ども