



市の木の花
ハスカップ

は3月実施です

健康

暮らし

税金

福祉

相談

催し講座

スポーツ

休日当番病・医院

診療時間 内科・外科 = 9時 ~ 17時
歯科 = 9時 ~ 11時

期日	分類	病・医院名	電話番号
7日(日)	内科	すえくに医院	72-8385
	外科	苫小牧消化器科外科	51-6655
	歯科	なか歯科医院	52 0800
11日(木)	内科	滝上循環器科内科クリニック	37-8011
	外科	ケーアンドエークリニック	71-2000
14日(日)	内科	藤田医院	72-8105
	外科	同樹会苫小牧病院	36-1221
21日(日)	内科	方安庵青雲町クリニック	61-5555
	外科	苫小牧日翔病院	72-7000
28日(日)	内科	勤医協苫小牧病院	72-3151
	外科	みらい整形ペインクリニック	53-7100
3/7(日)	内科	神谷病院	71-2351
	外科	三上外科整形外科	33-7815

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
8日(月)、22日(月)、3月8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カ月以上 5カ月以下	(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 苫小牧保健所 ☎34 4168

名称	日時	内容	申し込み
精神保健相談	4日(木)	専門職員の面接相談	
思春期精神保健相談	18日(木)		
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・更年期の心身の健康などの相談	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	直接会場
肝炎ウイルス検査	9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	9日(火)、23日(火)	13時から30分程度 対象=18歳以上54歳以下	
H I V抗体検査	9日(火)、10日(水)、22日(月)、23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

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	無料		保健師による健康相談	事前連絡必要
食生活相談	16日(火) 受付=13時30分~14時30分			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)	18歳以上	医療コンピューターによる検査	事前予約必要
土曜健診(個人ミニドック)	20日(土) 受付=8時~	16,000円			
特定健診など(生活機能評価含む)	受付=8時30分~10時30分	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)上記「特定健診など」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

がん検診は早めに受けましょう!! 詳細 健康支援課 ☎32-6407

がん検診は定期的に受診することが大切です。検診は市内医療機関、保健センター、北海道対がん協会などで実施しています。該当年齢の方で今年度(21年4月~)まだ受診されていない方は、3月31日までにぜひ受けるようにしましょう!!



広告

健康相談、健康教室(料金無料) 詳細 健康支援課 ☎32 6407

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 1日(月)、3月1日(月) いずれも9時30分~11時30分	体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談	直接会場へ
市民健康教室	しらかば総合福祉会館 18日(木) 13時~	王子総合病院薬局長による「薬について」の講演(1時間)保健師の健康指導と血圧測定	
40歳からの栄養相談	教育・福祉センター 10日(水)=9時30分~11時30分、24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
母親教室	3月5日(金)、9日(火)、11日(木) いずれも13時~15時	妊娠4~7カ月の方	5日=妊娠中の保健・栄養 9日=お産の準備 11日=赤ちゃんといっしょに、歯の話	母子手帳を持参し直接会場へ
パパママ教室	28日(日) 10時~12時	妊娠4~8カ月の初妊婦とその夫 30組 申し込み順	もく浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用) ビデオ学習	10日(水)から健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	25日(木) 9時30分~11時30分	21年12月生まれの子と親	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」	15日(月)、19日(金) いずれも14時15分~16時	21年7月生まれの子と親 2日間とも出席できる方	15日=赤ちゃん遊ぶ、発達を考える、母親交流会 19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」	19日(金) 9時30分~11時	21年2月生まれの子と親	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	16日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 17日(水) 9時30分~10時45分	20年7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	17日(水) 13時~14時30分 18日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	19年1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	3月17日(水) 受付場所・時間=市役所1階ロビー 7時15分~7時45分	各50人	健康支援課へ(申し込み順) 無料クーポン券は有効期限が2月28日(日)までのため使用できません
保健センター	乳	18日(木)、19日(金)、3月10日(水) いずれも13時~14時	各20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・肺のみ	2日(火)、19日(金)、3月4日(木) いずれも8時~10時30分	各30人	
日新町町内会館	胃・肺・大腸	16日(火) 7時30分~8時30分、18日(木) 9時30分~10時30分	胃・肺のみ=各25人	
新生台総合センター		17日(水) 9時~10時		

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん①	子宮がん①	子宮体部がん	乳がん② 無料クーポン	子宮がん② 無料クーポン	
対象	40歳以上			40歳以上 50歳未満	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	21年4月1日時点で40、45、50、55、60歳だった方	21年4月1日時点で20、25、30、35、40歳だった方	
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)と触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	子宮・乳がん検診は、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 ●市税が掛かっていない世帯(印鑑を持参し、健康支援課、勇弘のぞみ出張所で事前申請必要)の方 ●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 無料クーポン券の有効期限は2月28日(日)までとなります	

「がん検診無料クーポン券」には期限があります 詳細 健康支援課 ☎32-6407

平成21年度女性特有のがん検診推進事業の対象者に送られた、乳がん・子宮頸がん検診「無料クーポン券」の有効期限は平成22年2月28日(日)です。早めの受診をお願いします。また、女性で今年度偶数年齢となる方は、乳がん、子宮がん検診を忘れずに今年度内に受診しましょう!!