



市の木の花
ハスカップ

は7月実施です

健康

暮らし

福祉

相談

税金

催し講座

スポーツ

休日当番病・医院

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	苫都病院	34 2135
	外科	松沢クリニック	57 7171
	歯科	うのデンタルクリニック	61 4618
14日(日)	内科	苫小牧澄川病院	67 3111
	外科	同樹会苫小牧病院	36 1221
	歯科	江畑歯科クリニック	33 3999
21日(日)	内科	さくらファミリークリニック	55 6526
	外科	苫小牧日翔病院	72 7000
	歯科	大原歯科医院	74 0830
28日(日)	内科	にしん内科クリニック	71 1500
	外科	みらい整形ペインクリニック	53 7100
	歯科	尾形歯科医院	36 5984
7/5(日)	内科	すがわら内科呼吸器科	76 7011
	外科	苫小牧消化器科外科	51 6655
	歯科	沖歯科医院	72 8558

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

旭町2丁目 ☎35 0001
診療科目 内科、小児科

区分	診療時間
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

内臓すっきり教室長期コースを開催

詳細 健康支援課 ☎32 6410

内臓すっきり教室とは、メタボリックシンドロームを予防・改善するための教室です
とき 7月3日(金)~10月22日(木)のうち計8回 1回2時間
ところ 教育・福祉センターなど
対象 30歳~64歳の市民 教室開始時点で特定保健指導の対象でない方。治療中の病気がある場合は主治医の許可があれば参加できます(平成20年度までに「内臓すっきり教室」に参加された方は除く)。
料金 無料
定員 20人 申し込み順
内容 調理実習、運動実技、血液検査、保健師・栄養士との個別相談
申し込み・詳細 6月19日(金)までに電話(土・日曜日、祝日を除く)、またはホームページで 健康支援課 ☎32 6410 <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/> で健康支援課(検索)

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	11日(木)		予約必要
女性の健康相談	毎月19日(土・日、祝日の場合は翌日)	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	
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	2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	2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	3日(水)、4日(木)、22日(月)、23日(火)	検査(採血)後、約90分後に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			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	無料		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
健康増進(体力測定)		2,100円(総合健康診断受診者1,050円)		体力測定で健康状態をチェック	
土曜健診(個人ミニドック)	20日(土) 受付=8時~	16,000円		医療コンピューターによる検査	
特定健診など(生活機能評価含む)	受付=8時30分~10時30分 定員=40人	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

A E D(自動体外式除細動器)無料貸し出し

詳細 保健センター ☎35 0001

市内で行われる各種イベント、スポーツ大会などに貸し出します。貸出日の1カ月前までに予約が必要。ただし、医療従事者または心肺蘇生講習会受講者が帯同することが要件です
料金 無料(ただし、使用した消耗品などは借り受け者が負担)

歯の一日無料相談を行います

詳細 健康支援課 ☎32 6407

歯科医師などによる歯の健診・相談、ブラッシング指導、フッ素塗布などを行います。「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」も同時開催します
とき 6月7日(日) 10時~13時30分
ところ ふれあい3・3
料金 無料

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) いずれも接種開始時間=14時(受付=13時~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

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)、7月6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	
市民健康教室	のぞみコミュニティセンター 18日(木) 13時~	苫西耳鼻咽喉科クリニック院長による「補聴器の選び方、使い方」の講演(1時間) 保健師の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 26日(金) 13時30分~16時30分	体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボ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
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 24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4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	20年11月生まれの子と親 2日間とも出席できる方	15日=赤ちゃんと遊ぶ、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	20年6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	19年11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	18年5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 保健センター ☎35-0001

会場	実施がん検診	日時	定員	申し込み
札幌対がん協会	胃・肺・大腸・子宮・乳	7月8日(水) 受付場所・時間 市役所=7時25分まで 沼ノ端コミセン=7時50分まで 札幌の会場までバスで送迎	50人	大腸がんは7日前、その他は前日までに健康支援課へ(申し込み順)
保健センター	乳	10日(水)、11日(木)、12日(金) いずれも13時~14時	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)
住吉コミュニティセンター スプリングタウン総合福祉会館	胃・肺・大腸	2日(火)、18日(木) 7月9日(木) いずれも8時~10時30分 22日(月) 7時30分~9時 23日(火) 7時~8時、9時~10時	胃・肺のみ=各25人	

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん	子宮体部がん
対象		40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上
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
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

無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方
 ●市民税が掛かっていない世帯(印鑑を持参し、健康支援課、勇払・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65~69歳の方で、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方

PET/CT がん検診 3時間程度で全身のがんの検出、転移、再発の有無を検査 極めて小さながんや胃・腎臓・ぼうこうなどのがんは見えない場合もあります 料金 92,000円 予約必要
 詳細 市立病院 ☎84 0158