

# 健康ガイド



## 5月の休日 当番病・医院

診療時間 | 内科、外科 = 9時～17時  
歯科 = 9時～12時

- 1日(日)**
  - 内科 すがわら内科呼吸器科 ☎(76)7011
  - 外科 三上外科整形外科 ☎(33)7815
  - 歯科 高橋歯科医院 ☎(36)0808
- 3日(火)**
  - 内科 合田内科小児科医院 ☎(33)9208
  - 外科 ケーアンドエークリニック ☎(71)2000
  - 歯科 大原歯科医院 ☎(74)0830
- 4日(水)**
  - 内科 さくらファミリークリニック ☎(55)6526
  - 外科 にっしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100
  - 歯科 明野歯科クリニック ☎(57)2654
- 5日(木)**
  - 内科 苫小牧澄川病院 ☎(67)3111
  - 外科 江夏泌尿器科医院 ☎(33)3855
  - 歯科 ときわ歯科クリニック ☎(68)1182
- 8日(日)**
  - 内科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151
  - 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221
  - 歯科 あおぞら歯科医院 ☎(57)4618
- 15日(日)**
  - 内科 とまこまい北星クリニック ☎(57)8000
  - 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000
  - 歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300
- 22日(日)**
  - 内科 横山内科消化器科 ☎(74)0011
  - 外科 苫小牧東部脳神経外科 ☎(53)5000
  - 歯科 橘歯科医院 ☎(75)7527
- 29日(日)**
  - 内科 稲岡内科小児科 ☎(72)5141
  - 外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000
  - 歯科 田中歯科医院 ☎(76)0056

ホームページでもご覧になれます  
健康支援課 ☎(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 ☎(32)0099  
診療科目 内科、小児科  
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

### 赤ちゃんのための健診・教室

所 教育・福祉センター3階  
☎健康支援課 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
パパママ教室	★6月19日(日) 10時～12時	妊娠4～8カ月の 初妊婦とその夫 ☎36組 抽選	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	★6月2日(休)、 3日(金)に健康 支援課へ
母親教室	★6月1日(休)、7日(火)、 9日(休) いずれも13時～15時	妊娠4～8カ月の方	★6月1日=妊娠中 の保健・栄養 ★6月7日=お産の 準備 ★6月9日=赤ちゃん と一緒に、歯の話	母子健康手帳を 持参し、直接会 場へ
赤ちゃん教室 「2か月児」	26日(休) 9時30分～11時30分	28年3月生まれの子と親 ☎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	開催日の2日 前までに健康 支援課へ
赤ちゃん教室 「7か月児」	13日(金)、20日(金) 14時15分～16時	27年10月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 ☎30組 申し込み順	13日=赤ちゃんとの遊び、発 達を考える、母親交流会 20日=離乳食の進め方、歯 を守る	
赤ちゃん教室 「12か月児」	12日(休) 9時30分～11時	27年5月生まれの子と親 ☎30組 申し込み順	元気に遊ぶ親子 遊び、母親交流会	
「1歳6か月児」 健康診査	17日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 18日(水) 9時30分～10時45分	26年10月生まれの子 (2歳未満の未 受診児についても ご相談ください)	心身の発達状況の 確認	対象者に通知
「3歳児」 健康診査	18日(水) 13時～14時30分 19日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	25年4月生まれの子 (4歳未満の未 受診児についても ご相談ください)		
BCG接種 ☎(32)6407	9日(月)、23日(月) 接種開始時間=いず れも14時～ (受付=13時30分～ 14時30分) 直接会場へ	生後3か月～1歳 に至るまでの乳児	(注)1.標準的な接種年齢は生後5～8 か月 2.接種できない方 ●ジフテ リア・百日せき・不活化ポリオ・破傷風、ヒ ブ、小児用肺炎球菌予防接種後6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 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	

### 市民健康教室

☎健康支援課 ☎(32)6407

とき	ところ	内容	申し込み
12日(休) 13時～	新明町総合福祉会館	植苗病院医師による「うつ病と不眠症～こ ころの健康を守る～」の講演、保健師によ る健康指導と血圧測定	直接会場へ

- 救急時、受診先が分からないときは 「北海道救急医療・広域災害情報システム」  
☎0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は☎011(221)8699
- 夜間子どもが急病にかかったとき 「小児救急電話相談」  
☎#8000または☎011(232)1599

### 5月の献血

☎市献血推進協議会(社会福祉協議会)  
☎(32)7111、市健康支援課 ☎(32)6407

2日(月)	12:30～16:00	ホクレンショップ苫小牧店	16日(月)	10:00～11:20 11:30～12:30 14:00～16:00	札幌トヨタ車両受渡センター 苫小牧保健所 勤医協苫小牧病院
3日(火)	10:00～16:00	フードD沼ノ端食彩館	20日(金)	10:00～11:45 13:00～16:00	イオンモール苫小牧
13日(金)	10:00～12:30 13:45～15:00 15:30～16:15	ビッグハウス明徳店 東日本高速道路(苫小牧西C)	31日(火)	10:00～11:45 13:15～16:00	市民活動センター 苫小牧日翔病院

※日時が変更する場合があります、ご確認ください