

健康ガイド



4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

- 2日(日)**
- 内科 うとないキッズクリニック ㉿(53)8080
 - 外科 みらい整形ペインクリニック ㉿(53)7100
 - 歯科 ささ歯科クリニック ㉿(53)8299

- 9日(日)**
- 内科 すがわら内科呼吸器科 ㉿(76)7011
 - 外科 同樹会苫小牧病院 ㉿(36)1221
 - 歯科 清水歯科医院 ㉿(32)2398

- 16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 あおば歯科 ㉿(74)8888

- 23日(日)**
- 内科 とまこまい北星クリニック ㉿(57)8000
 - 外科 メモリアル整形外科 ㉿(74)2111
 - 歯科 木の花歯科 ㉿(71)3535

- 29日(土)**
- 内科 苫小牧澄川病院 ㉿(67)3111
 - 外科 苫小牧東部脳神経外科 ㉿(53)5000
 - 歯科 関歯科医院 ㉿(32)6400

- 30日(日)**
- 内科 苫小牧消化器外科 ㉿(51)6655
 - 外科 苫小牧消化器外科 ㉿(51)6655
 - 歯科 袖井歯科医院 ㉿(74)6800

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	23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日(木)、7日(金)に健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	27日(木) 9時30分～11時30分	29年2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」	14日(金)、21日(金) 14時15分～16時	28年9月生まれの 子と親 ㉿30組 申し込み順	14日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんと遊びましょう 21日=離乳の進め方、歯を守りましょう	
赤ちゃん教室「12か月児」	13日(木) 9時30分～11時	28年4月生まれの 子と親 ㉿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	18日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 19日(水) 9時30分～10時45分	27年9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	19日(水) 13時～14時30分 20日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	26年3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	10日(月)、24日(月) 接種開始時間=い ずれも14時から (受付=13時30分～ 14時30分) 直接会場へ	生後3カ月～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カ月 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、予防票、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 ※50とまチョップポイント

健康支援課 ㉿(32)6407

とき	ところ	内容	申し込み
13日(木) 13時から	西町総合福祉会館	苫小牧市民薬局薬剤師による「正しい薬の飲み方やお薬手帳の活用」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	直接会場へ

エキノコックス症検診

健康支援課 ㉿(32)6407

とき	ところ	対象	検査方法
21日(金) 10時45分～11時15分	保健センター 直接会場へ	小学3年生以上で、過去5年間 検診を受診していない方	採血による血清検査

- 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

4月の献血

健康支援課 ㉿(32)6407

5日(水)	10:00～11:30 13:00～16:00	イオンモール苫小牧	12日(水)	10:00～13:00 14:30～16:00	日産サービスセンター-札幌北海道支社 (株)カナモト苫小牧営業所
6日(木)	10:00～11:30 13:15～16:00	フードDオアシス 苫小牧東病院	20日(木)	10:00～11:30 13:00～14:30 15:10～16:00	ネットトヨタ苫小牧(株)本社 (株)つうけん苫小牧支店 苫小牧道路事務所
7日(金)	10:00～12:00 13:30～16:00	コープさっぽろパセオ川沿店	26日(水)	10:00～11:30 13:00～14:00 14:40～16:00	NTT東日本-北海道苫小牧支店 苫小牧埠頭(株)ハーバービル 青葉病院
10日(月)	10:00～11:15 12:15～13:00 14:30～16:00	ビッグハウス明野店 植苗病院 緑星の里	28日(日)	10:00～11:40 13:30～16:00	トライアル苫小牧店 道央佐藤病院

※日程が変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせをお願いいたします