

## 保健所の相談、検査

所詳 苫小牧保健所 ☎(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
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
女性の健康相談	19日(木)	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
こころの健康相談	16日(月)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	10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	
骨髄バンク登録	10日(火) 24日(火)	13時から 30分程度 対18～54歳	
HTLV-1抗体検査	10日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	予約は ☎(35)7474
HIV抗体検査 (エイズ相談)	10日(火) 11日(水) 24日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

## 4月の献血

詳 健康支援課 ☎(32)6407

2日(月)	9:30～11:30 13:00～16:30	イオンモール苫小牧
5日(木)	9:30～11:30 13:00～16:30	イオンモール苫小牧
6日(金)	9:30～11:30 13:15～16:30	フードD365 OASIS店 苫小牧東病院
9日(月)	9:30～12:00 13:15～16:30	コープさっぽろパセオ川沿店
10日(火)	9:30～13:00 14:45～16:30	ビッグハウス明野店 緑星の里
12日(木)	9:30～11:00 12:45～14:15 14:45～16:30	ネットトヨタ苫小牧榑樽前いと店 日産サービスセンター(株)北海道支社 (株)カナモト苫小牧営業所
13日(金)	9:30～12:00 13:30～16:30	ネットトヨタ苫小牧(株)とまこまい店 同樹会苫小牧病院
16日(月)	9:30～11:40 13:30～16:30	トライアル苫小牧店 道央佐藤病院
26日(水)	9:30～11:00 12:30～13:30 14:00～15:00 15:45～16:30	(株)NTT東日本北海道苫小牧支店 苫小牧埠頭(株)ハーバーFビル 青葉病院 北海道赤十字血液センター苫小牧出張所前

※日時などが変更になる場合があります、ご確認ください

### 健康 NEWS

## 市民健康教室



日 4月12日(木) 13時～15時

所 西町総合福祉会館 直接会場へ

内 ケーアンドエークリニック院長による「骨粗しょう症 予防のためにできること」の講演、保健師による健康講話と血圧測定

詳 健康支援課 ☎(32)6407

## がん患者交流サロン

日 ①4月10日(火) ②16日(月) いずれも13時30分～15時

所 ①王子総合病院 ②市立病院 直接会場へ

対 市内在住のがん患者またはその家族の方

内 ①がんの治療～薬物療法って?～ ②癒やしの時間を作ろう～リラックスヨガ～

詳 健康支援課 ☎(32)6407

## 骨・コツ教室

日 4月12日、19日、26日 いずれも木曜日 13時30分～15時 計3回

対 40～70歳の運動制限のない方

内 骨密度測定、講話、食事のコツ(試食つき)、運動実技

## 4月2日は世界自閉症啓発デー

■ライト・イット・アップ・ブルー点灯を見守る集い

日 所 4月1日(日) 18時15分 緑ヶ丘公園展望台前

■自閉症啓発ライトアップ

日 所 4月2日(月)～8日(日) 緑ヶ丘公園展望台、苫小牧信用金庫本店、ふれんどビル、駅前本通(駅前本通は5月6日(日)まで)

■自閉症啓発ウォーキング

日 所 4月4日(水) 出発式=17時40分 市役所1階ロビー ウォーキング=18時ごろ 駅前シンボルストリート ※ブルーのものを身に着けるなど、ご協力をお願いします

■自閉症啓発おすすめ図書コーナー開設

日 所 3月31日(土)～4月26日(木) 中央図書館

詳 障がい福祉課 ☎(32)6356

