

健康ガイド

健康についてのお知らせです!



休日当番病・
医院は
ホームページでも
ご覧になれます!



1月の休日当番病・医院(外科・歯科)

診療時間 | 外科=9時~17時 歯科=9時~12時 詳細 健康支援課 ☎(32)6407

- 1/1 **水** **外科** 苫小牧消化器外科 ☎(51)6655 **歯科** カメルデンタルクリニック ☎(57)5100
- 1/2 **木** **外科** とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000 **歯科** 三輪歯科医院 ☎(32)3247
- 1/3 **金** **外科** とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111 **歯科** いずみファミリー歯科 ☎(55)0774
- 1/5 **日** **外科** 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700 **歯科** 江畑歯科クリニック ☎(33)3999
- 1/12 **日** **外科** 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221 **歯科** あおば歯科 ☎(74)8888
- 1/13 **月** **外科** 苫小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455 **歯科** 関歯科医院 ☎(32)6400
- 1/19 **日** **外科** 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000 **歯科** ほっこう歯科八谷矯正歯科クリニック ☎(71)2580
- 1/26 **日** **外科** ケーアンドエークリニック ☎(71)2000 **歯科** 明野歯科クリニック ☎(57)2654

夜間・休日急病センター

内科 **小児科** 旭町2-9-2 ☎(32)0099

診療時間 | 平日 19時~翌朝7時
土曜日 14時~翌朝7時 休日 9時~翌朝7時

▼ 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
子ども医療電話相談 …………… ☎#8000
…………… または ☎011(232)1599

とまこまい医療介護 連携センター

旭町2-4-20 ☎(37)0177
受付時間 | 平日 8時30分~17時

▼ **医療と介護の相談窓口**
訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

子どものための健診・教室など

☎ 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
赤ちゃん教室 [2か月児]	1月30日(休) 9時30分~11時	令和6年11月生まれの 子と親 ☎20組 申し込み順	離乳食の進め方、これから の発達を考えよう	開催日の2日前までに 電話または二次元コードで 
[1歳6か月児] 健康診査	1月14日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 1月15日(水) 9時30分~10時15分*	令和5年6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 ※15日午前は、1歳6か月児健診・3歳 児健診の混合枠です。 きょうだいで受診を希望される場 合はご連絡ください
[3歳児] 健康診査	1月15日(水) ①10時15分~10時45分* ②13時~14時30分 1月16日(木) 13時~14時30分	令和3年12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)		
Mom'sサロン Oasis	1月28日(火) 10時~11時	妊婦、産後3~6カ月の 母親と子 ☎20組 申し込み順	交流会、読み聞かせ、セラ ピューティック・ケア	☎母子健康手帳、バスタオル ☎開催日の2日前までに 電話または二次元コードで 
パパママ教室	2月16日(日) 10時~12時	妊娠4~9カ月(出産予定 日が令和7年3月17日~令 和7年8月31日)の初妊婦 とその夫またはパートナー ☎36組 抽選	沐浴の方法、妊婦体験、妊娠 中の栄養	☎母子・父子健康手帳、 筆記用具 ※撮影可 ☎1月27日(月)~31日(金)に 電話または二次元コードで 