



市の木の花
ハスカップ

は8月実施です

健康

暮らし

税金

福祉

相談

スポーツ

講座

催し

スポーツ

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
5日(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
12日(日)	内科	苫小牧東病院	55 8811
	外科	同樹会苫小牧病院	36 1221
	歯科	おくやま歯科医院	67 1184
19日(日)	内科	沖医院	32 8870
	外科	苫小牧日翔病院	72 7000
	歯科	大町歯科加藤医院	32 2209
20日(月)	内科	稲岡内科小児科	72 5141
	外科	苫小牧泌尿器科・循環器内科	57 0455
	歯科	いずみの歯科クリニック	76 0178
26日(日)	内科	川口小児科医院	73 0500
	外科	わだ脳神経外科クリニック	37 3711
	歯科	高橋歯科医院	36 0468
8/2(日)	内科	とまこまい北星クリニック	57 8000
	外科	にしん泌尿器科クリニック	71 1100
	歯科	ときわ歯科クリニック	68 1182

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 電話35 0001
診察科目 内科、小児科

区分	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

保健所の相談、検査(会場=保健所) 詳細 苫小牧保健所 電話34 4168

名称	日時	内容	申し込み
精神保健相談	7日(火)	専門職員の面接相談	
思春期精神保健相談	9日(木)		予約必要
女性の健康相談	毎月19日(土・日、祝日の場合は次の平日)	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	7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	7日(火)、22日(水)	13時から30分程度 対象=18歳以上54歳以下	
HIV抗体検査	7日(火)、8日(水)、21日(火)、22日(水)	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 電話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	無料		保健師による健康相談	事前連絡必要
食生活相談	13日(月) 受付=13時30分~14時30分			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
土曜健診(個人ミニドック)	18日(土) 受付=8時~	16,000円			
特定健診など(生活機能評価含む)	受付=8時30分~10時30分		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

エキノコックス症検診(料金無料) 詳細 健康支援課 電話32 6407

日時	会場	対象	内容
24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5年間受診していない方	採血による血清検査

早期発見が鍵! 大切な「がん」検診

詳細 健康支援課 電話32-6407

市民の死因の第一位はがんであり、およそ3人に1人ががんで亡くなっています。市では早期発見・早期治療を目的に、がん検診を実施しています

対象 胃・肺・大腸・乳がん検診=40歳以上 子宮=20歳以上
乳・子宮がん検診は年度内に偶数年齢になる方のみ

平成20年度のがん検診結果より

- がん発見者の4割以上が初回受診者である
- 受診間隔が狭いと、がんが早期の状態で見つかりやすい
- 精密検査の未受診者の中からがんが見つかる

つまり

- 今まで検診を受けたことのない人こそ、早めの受診が必要
- 毎年定期的のがん検診を受けることが大切
- 検診は「精密検査」までしっかり受けましょう

難病や障がいのある方へ
訪問歯科保健サービスを行います

申し込み・詳細 苫小牧保健所 電話34 4168

難病や障がいのために歯科受診することが困難な方へ、保健所の歯科医師・歯科衛生士が訪問して歯科保健サービスを行います

対象 難病や心身に障がいのある方、在宅で療養されている方 手帳の有無は問いません

内容 ●歯や口の健康診査(治療はしませんが、必要に応じて歯科医院の調整などを行います)

- 歯や口の手入れ方法について
- 虫歯・歯周病予防などの保健指導・予防処置
- 家庭におけるフッ素の利用について

- 歯や口に関する相談

料金 無料



BCG接種(料金無料)

詳細 健康支援課 電話32 6407

日時	会場	対象	その他
13日(月)、27日(月) 接種開始時間=いずれも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 電話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 6日(月)、8月3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	
駅前健康相談	e g a o 6階 31日(金) 13時30分~15時	体脂肪・筋肉量・血圧・血流測定、保健指導、栄養相談	直接会場へ
市民健康教室	住吉コミュニティセンター 16日(木) 13時~	滝上循環器科内科クリニック院長による「健康とスポーツ~病気を寄せ付けない体づくりには運動が一番~」の講演(1時間)保健師の健康指導と血圧測定	
40歳からの栄養相談	教育・福祉センター 8日(水)=9時30分~11時30分、22日(水)=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 電話32 6411

名称	期日・時間	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	23日(木) 9時30分~11時30分	21年5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」	6日(月)、10日(金) いずれも14時15分~16時	20年12月生まれの子と親 2日間とも出席できる方	6日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 10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」	17日(金) 9時30分~11時	20年7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	14日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 15日(水) 9時30分~10時45分	19年12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	15日(水) 13時~14時30分 16日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	18年6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 電話32 6407 保健センター 電話35-0001

会場	実施がん検診	日時	定員	申し込み	
保健センター	子宮・乳	8月1日(土) 8時~9時、12時30分~13時30分	子宮-各100人 乳-各35人	7月17日(金)8時45分から健康支援課へ(申し込み順)	
	乳	9日(木)、10日(金) いずれも13時~14時	20人		
	ときわ町総合福祉会館 光洋町総合福祉会館 新中野総合福祉会館	胃・肺・大腸	9日(木)、21日(火)、8月4日(火) いずれも8時~10時30分	胃・肺のみ=各25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)
			14日(火) 7時~8時、9時~10時 15日(水) 9時~10時 16日(木) 9時~10時		

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 20歳以上で問診により必要な方
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 700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発見できない場合もあります 料金 92,000円 予約必要
詳細 市立病院 電話84 0158