

健康ガイド



10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

- 4日(日)**
 - 内科 苫小牧病院 電話(72)1201
 - 外科 苫小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 歯科 阿部歯科医院 電話(31)4618
- 11日(日)**
 - 内科 すがわら内科呼吸器科 電話(76)7011
 - 外科 同樹会苫小牧病院 電話(36)1221
 - 歯科 アラヤ歯科医院 電話(55)5728
- 12日(月)**
 - 内科 柴田内科循環器科 電話(71)2225
 - 外科 江夏泌尿器科医院 電話(33)3855
 - 歯科 伊尾歯科医院 電話(72)7222
- 18日(日)**
 - 内科 とまこまいこどもクリニック 電話(33)1050
 - 外科 苫小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科 とまこまい歯科クリニック 電話(36)1118
- 25日(日)**
 - 内科 いまい内科クリニック 電話(37)8686
 - 外科 勤医協苫小牧病院 電話(72)3151
 - 歯科 うとない歯科 電話(53)8888

ホームページでもご覧になれます

健康支援課 電話(32)6407

夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 電話(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

- 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」
電話0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は電話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」
電話#8000または電話011(232)1599

赤ちゃんのための健診・教室

健康支援課 電話(32)6411

| 名称 | とき | 対象 | 内容 | その他 |
|---------------------|--|---|--|--------------------|
| パパママ教室 | 25日(日) 10時～12時 | 妊娠4～8カ月の初妊婦とその夫 定30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 | 8日(休)、9日(金)に健康支援課へ |
| 母親教室 | 7日(水)、8日(木)、20日(火) 13時～15時 | 妊娠4～8カ月の方 | 7日＝妊娠中の保健・栄養 8日＝赤ちゃんと一緒に、歯の話 20日＝お産の準備 | 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」 | 29日(休) 9時30分～11時30分 | 27年8月生まれの子と親 定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」 | 26日(月)、30日(金) 14時15分～16時 | 27年3月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 定30組 申し込み順 | 26日＝赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 30日＝離乳食の進め方、歯を守る | |
| 赤ちゃん教室「12か月児」 | 22日(休) 9時30分～11時 | 26年10月生まれの子と親 定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 | 13日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 14日(水) 9時30分～10時45分 | 26年3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 | 14日(水) 13時～14時30分 15日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 | 24年9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 電話(32)6407 | 5日(月)、19日(月) 接種開始時間＝いずれも14時～ (受付＝13時30分～14時30分) 所教育・福祉センター3階 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 | |

市民健康教室

健康支援課 電話(32)6407

| とき | ところ | 内容 | 申し込み |
|---------------|-----------|--|-------|
| 8日(休) 13時～ | 見山東福祉センター | 勤医協苫小牧病院担当医師による「防ごう！インフルエンザ～インフルエンザの知識・予防・対処法～」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 電話(32)6407

| とき | ところ | 対象 | 検査方法 |
|-------------------------|-----------------|---------------------------|-----------|
| 16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 |

対がん協会のがん検診

健康支援課 電話(32)6407

| 実施がん検診 | とき | ところ | 定員 | 申し込み |
|-------------|---|----------|------|----------------------------|
| 胃・肺・大腸・子宮・乳 | ★11月12日(休) 受付場所・時間 市役所1階ロビー＝7時～7時25分 沼ノ端コミセン＝7時30分～7時50分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎 | 北海道対がん協会 | 各50人 | 6日(火)～20日(火)に健康支援課へ(申し込み順) |

10月の献血

| | | |
|--------|----------------------------|--------------------------------|
| 1日(木) | 10:00～12:30 13:45～16:00 | コープさっぽろステイ店 |
| 15日(木) | 10:00～11:30 14:45～16:00 | ビッグハウス明野店 旭新運輸(株) |
| 16日(金) | 10:00～12:00 13:30～16:00 | 駒澤大学附属苫小牧高校 TSUTAYA苫小牧パイパス店 |

詳しくは献血推進協議会(社会福祉協議会)
電話(32)7111、市健康支援課 電話(32)6407

| | | |
|-----------|----------------------------|--------------------------------|
| 26日(月) | 10:00～12:00 13:30～16:00 | マックスバリュ澄川町店 苫小牧警察署 |
| 11月10日(火) | 10:00～13:00 14:40～16:00 | 北海道電力(株)苫小牧支店 (株)カナモト苫小牧営業所 |

※日時が変更する場合があります、ご確認ください