

保健所の相談、検査

【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	21日(月)	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	15日(火)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	8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	8日(火) 22日(火)	13時から 30分程度 【対】18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	8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検査 (エイズ相談)	8日(火) 9日(水) 22日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

1月の献血

【詳】 健康支援課 ☎(32)6407

3日(水)	9:30~12:00	フードD365沼ノ端店
	13:30~16:30	
4日(木)	9:30~12:00	フードD365沼ノ端店
	13:30~16:30	
8日(火)	9:30~11:45	トライアル苫小牧店
	13:00~15:00	苫小牧道路事務所
	15:30~16:30	
16日(水)	9:30~11:45	ビッグハウス明徳店
	13:00~16:30	
18日(金)	9:30~11:30	イオンモール苫小牧
	12:45~16:30	
24日(木)	9:30~12:00	苫小牧市役所
	13:15~16:30	
25日(金)	9:30~12:00	苫小牧市役所
	13:15~16:30	
31日(水)	9:30~12:00	苫小牧港湾合同庁舎
	13:30~16:30	苫小牧日翔病院

10とまチョップポイント引換券をプレゼント!
※日時などが変更になる場合があります、ご確認ください

今冬の節電へのご協力をお願いします

【期】 1月1日(火)～3月31日(日)

【詳】 環境保全課

☎(57)88006

健康 NEWS

ママくらす

【日】 1月22日(火) 10時～12時
(受付=9時40分)

【所】 のぞみコミセン

【対】 産後3～7カ月未満の母親と子ども

【内】 ママのケアとシェイプ体操、ミニ講座(抱っこひもについて)、相談交流会

【定】 20組

【持】 母子健康手帳、抱っこひも、動きやすい服装

【申】 開催日1週間前までに 沼ノ端コミセン ☎(57)5560

【詳】 健康支援課 ☎(32)6411 ※詳細はHPで

がん患者交流サロン

■市立病院

【日】 1月7日(月) 13時30分～15時

【内】 自分を守るための正しい口腔ケア

■王子総合病院

【日】 1月8日(火) 13時30分～15時

【内】 緩和ケア～いつから?どんなときに必要?～

【対】 市内在住のがん患者またはその家族

【詳】 健康支援課 ☎(32)6407

「がん検診」受けましたか?



がんは日本人の死因の第1位です。早期発見し適切な治療を受けることで、完治する可能性が高くなりますので、症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。詳細は広報とまこまい、健康カレンダー、HPをご覧ください ※子宮頸・乳がん、肝炎ウイルス検診無料クーポン券の有効期限は、2月28日(木)です。早めに受診してください

【詳】 健康支援課 ☎(32)6407

健康診査はお済みですか



①国民健康保険特定健康診査

②後期高齢者医療健康診査

未受診の方は早めに受診してください。万が一期限までに受診できなかった場合は救済措置があります
【受診期限】 1月31日(木) ※詳細は、対象者に送付している案内文書、受診券を確認してください。紛失した方や救済措置については、担当課にご連絡ください

【対】 ①40～74歳の苫小牧市国民健康保険加入者、②後期高齢者医療制度加入者

【持】 保険証、受診券

【詳】 ①国保課 ☎(32)6425 ②高齢者医療課 ☎(32)6414