

保健所の相談、検査

【詳】苦小牧保健所 ☎(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(火)	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	14日(木)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	5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	5日(火) 19日(火)	13時～ 30分程度 【対】18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	5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)	5日(火) 6日(水) 19日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

3月の献血

【詳】健康支援課 ☎(32)6407

1日(金)	9:30～11:30	イオンモール苦小牧
	12:45～16:30	
8日(金)	9:30～12:30	東日本高速道路(株)苦小牧管理事務所
19日(火)	9:30～11:15	サンガーデン
	12:00～13:15	苦小牧埠頭(株)飼料サイロ事業部
20日(水)	14:45～16:30	旭新運輸(株)
	9:30～11:30	ビッグハウス明野店
22日(金)	9:30～11:30	マックスバリュ新花園店
	12:45～16:30	
25日(日)	9:30～12:00	マックスバリュ澄川町店
	13:15～14:30	
28日(水)	15:00～16:30	澄川病院
	9:30～12:30	のぞみコミュニティセンター
	14:00～15:00	マルハン苦小牧店
	15:30～16:30	第一学校給食共同調理場

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

健康 NEWS

ママくらす

☎3月28日(木) 10時～12時(受付=9時40分)

【所】豊川コミセン

【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、相談交流会
【定】20組

【持】母子健康手帳、動きやすい服装、抱っこひも

【申】開催日の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☎で

あなたも腎臓病について学びませんか? 苦小牧 CKD 市民公開講座

☎3月23日(土) 14時～15時30分(開場13時30分)

【所】市民会館

【内】柴田内科循環器科 柴田医師、苦小牧日翔病院 坂本医師、札幌医科大学 茂庭医師による講演会

【定】150人 申し込み順

【申】3月15日(金)までに 中外製薬(株)北海道支店 ☎011(271)5311

【詳】健康支援課 ☎(32)6410



がん患者交流サロン

■市立病院

☎3月7日(木) 13時30分～15時

【内】リンパ浮腫について

■王子総合病院

☎3月12日(火) 13時30分～15時

【内】知っていますか? スキンケア ～肌を守るためにできること～

.....

【対】市内在住のがん患者またはその家族 直接会場へ

【詳】健康支援課 ☎(32)6407

健康カレンダーの変更

毎年4月上旬に全戸配布している「わが家の健康カレンダー」は、平成31年度よりブック形式からちらし形式に変更し、年4回(4・7・10・1月)発行します。各種検診、健康づくりに関するイベントや子育て情報も掲載していますのでご活用ください

【詳】健康支援課 ☎(32)6407

自殺予防普及啓発パネル展

3月は「自殺予防対策月間」です。自殺の現状や、メンタルヘルスの相談先、受診の必要性などを広く知っていただくため、パネル展などを行います。11日、15日は、先着50人限定でストレスチェック体験&こころの健康に関するグッズをプレゼント!

☎3月11日(月)～15日(金) 【所】市役所1階中央ロビー

【詳】健康支援課 ☎(32)6410

国民健康保険加入者へ がん検診受診費用助成の申請はお済みですか

平成30年4月～平成31年3月に「特定健診」と「がん検診(胃・肺・大腸)」の両方を受診された方へ、申請によりがん検診の自己負担分を助成(返金)しています。詳細は特定健診受診後にもらえる健康管理ファイルをご覧ください。郵送もできますので気軽にご連絡ください

【申請期限】3月29日(金)

【対】40～69歳の苦小牧市国民健康保険加入者

【持】保険証、国保世帯主の通帳、特定健診の記録票(健診結果)、がん検診の領収書(原本)、印鑑

【詳】国保課 ☎(32)6425