

## 保健所の相談、検査

所詳 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	20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	20日(月)	専門職員の面接相談	
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	
骨髄バンク登録	7日(火) 21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	21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)	7日(火) 8日(水) 21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(金)	9:30~12:00	フードD365沼ノ端店
	13:30~16:30	
8日(水)	9:30~11:45	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	13:00~16:30	
10日(金)	9:30~12:00	フードD365沼ノ端店
	13:15~16:30	
11日(土)	9:30~11:30	イオンモール苫小牧
	12:45~16:30	
20日(月)	9:30~11:45	ビッグハウス明德店
	13:00~14:30	
	15:15~16:30	
24日(金)	9:30~12:00	苫小牧市役所
	13:15~16:30	
27日(月)	9:30~12:00	イオンモール苫小牧
	13:15~16:30	
28日(火)	9:30~11:30	苫小牧港湾合同庁舎
	12:45~16:30	
31日(金)	9:30~12:00	苫小牧日翔病院
	13:30~16:30	

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ので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPをご確認ください

肺炎予防のために、ワクチンを接種しましょう

対 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方

詳 健康支援課

☎(32)6407

### 健康 NEWS

## Mom's サロン Oasis

☎1月23日(木) 10時30分～11時30分 (受付10時15分)

所 教育・福祉センター 直接会場へ  
対 妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども  
内 セラピューティック・ケア、おしゃべりタイムなど  
持 母子健康手帳、バスタオル  
詳 健康支援課 ☎(32)6411

## 風しん抗体検査は受けましたか?

今年度発行した風しん抗体検査クーポン券の有効期限は、2月29日までです。クーポン券をお持ちの方は早めに受診してください ※対象者のうち昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方へは無料クーポン券を発送しています。今年度対象外の方は、次年度以降に順次発送となりますが、市に申請すると随時無料クーポン券の交付を受けられます  
対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方  
持 身分証明書、印鑑 詳 健康支援課 ☎(32)6407

## 健幸アンバサダー養成講座

苫小牧市とカーブスが共催で、健幸アンバサダー養成講座(第2弾)を開催します!健康に関する正しい知識などを身近な人に伝える「健幸アンバサダー」になりませんか  
☎2月4日(火) 13時30分～16時30分 (受付13時)  
所 市民会館  
内 心に届く健康情報の伝え方、認定証授与など  
¥1,100円 当日納入 定 20人 申し込み順  
申 詳 電話またはファクスで 健康支援課 ☎(32)6407 FAX(32)4322

## がん患者交流サロン

■王子総合病院  
☎1月14日(火) 13時30分～15時  
内 感染予防について  
■市立病院  
☎1月20日(月) 13時30分～15時  
内 おいしく食べる食事の工夫  
.....  
対 がん患者またはその家族(直接会場へ)  
詳 健康支援課 ☎(32)6407

## 前立腺がん検診(PSA検診)のお知らせ

前立腺がんの早期発見に有効とされているPSA検査を、ワンコインで手軽に受けられます ※当日は採血のみ。1週間程度で結果を郵送  
☎平日 10時30分～16時30分  
対 20歳以上の男性  
¥500円 当日納入  
所 詳 市立病院医事課 ☎(33)3131

## パパママ教室

☎2月16日(日) 10時～12時 (受付9時30分)  
所 教育・福祉センター  
対 妊娠4カ月以降の初妊婦(出産予定日が令和2年8月30日以前の方)とその夫またはパートナー  
内 もく浴の方法、妊婦体験など  
定 48組 抽選  
持 母子・父子健康手帳  
申 詳 1月27日(月)～31日(金)に電話で 健康支援課 ☎(32)6411・6410