

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	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	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	18日(月)	専門職員による面接相談	
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時から 30分程度 ☎18歳以上54歳以下	予約は ☎(35)7474
HTLV-1抗体検査	19日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします。	
HIV検査 (エイズ相談)	5日(火) 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	

1月の献血

詳 健康支援課 ☎(32)6407

3日(日)	9:00~12:00	フードD365沼ノ端店
	13:30~16:30	
4日(月)	10:00~12:30	トライアル苫小牧西店
	14:00~16:00	
5日(火)	9:30~12:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	13:30~16:30	
6日(水)	9:30~12:30	イオンモール苫小牧
	13:45~16:00	
12日(火)	9:30~12:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	13:30~16:30	
15日(金)	9:00~11:30	苫小牧市消防本部
	13:00~14:15	学校給食共同調理場(柳町)
22日(金)	15:00~16:30	旭新運輸(株)
	9:30~11:00	経済センタービル
26日(火)	11:30~13:30	株式会社デンタル・ラボラトリー苫小牧営業所
	15:15~16:30	株式会社ナモト苫小牧営業所
27日(水)	10:00~12:00	のぞみコミュニティセンター
	13:30~16:30	ビッグハウス明徳店
27日(水)	9:00~11:30	苫小牧市役所
	13:00~16:30	

※日時等が変更と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のHPでご確認ください。
(問合せ先) 北海道赤十字血液センター苫小牧出張所 ☎(61)1715

1月31日(日)は、晚白柚の湯を楽しみませんか
所浴場組合5浴場

詳 環境生活課

☎(32)6333

健康 NEWS

Mom's サロン Oasis

☎1月28日(木) 10時30分～11時15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 おしゃべりタイムや個別相談(予定)
持 母子健康手帳、バスタオル
詳 健康支援課 ☎(32)6411

風しん抗体検査を受けましょう!

風しん抗体検査クーポン券の有効期限は、2月28日(日)までです。有効期限内の受診をお願いします。また、予防接種が必要となった方は、忘れずに予防接種も受けましょう! ※お手元にクーポン券がない場合は再発行が可能です
対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
詳 健康支援課 ☎(32)6407

がん相談支援センターについて

1階20番窓口にごん相談支援センターを開設しています。がんに関するいろいろな疑問や生活の不安、悩みなどについて相談員が問題解決のお手伝いをします ※事前予約制です
所 申詳 市立病院 ☎(33)3131

「がん検診」は受けましたか?

「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ために、症状がなくても定期的に検診を受けましょう。市では各種がん検診を行っており、対象の方には無料クーポン券なども送付し

「歯科健康診査」受診しましたか?

対 後期高齢者医療制度に加入している方 ※対象者には受診券を発送しています。受診券を紛失した方はご連絡ください
受診期限 3月31日(水)まで
持 後期高齢者医療被保険者証、受診券
詳 保険年金課 ☎(32)6425



こころの相談日

気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか?一人で抱え込まず、ぜひご相談ください
☎2月3日(水) 9時～16時
対 こころの悩みを抱えるご本人やご家族
所 申詳 1月29日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

タダとく健診はお済みですか?

対象者に発送している案内文書を確認してください ※受診券を紛失した方はご連絡ください
対 苫小牧市国民健康保険に加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方
受診期限 2月28日(日)まで 持 保険証・受診券
詳 保険年金課 ☎(32)6425



ています。詳細は広報とまこまい、健康カレンダー、☎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(日)です
詳 健康支援課 ☎(32)6407

