

## 保健所の相談、検査

☎ 苫小牧保健所 ☎ (34) 4168

名称	とき	内容	申し込み
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(金)	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(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	2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	2日(火) 16日(火)	13時から 30分程度 ☎18歳～54歳	
HTLV-1抗体検査	16日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせ	
HIV検査 (エイズ相談)	2日(火) 16日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせ	予約は ☎(35)7474

## 11月の献血

☎ 健康支援課 ☎ (32) 6407

6日☎	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
	14:00～16:30	
30日☎	9:30～12:15	北海道電力ネットワーク(株)苫小牧店

※日時などや新型コロナワクチンを接種された方、新型コロナウイルス既感染者の献血受入基準についての最新情報は北海道赤十字血液センターHPでご確認ください  
(問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苫小牧出張所 ☎(61)1715

## 今月の健康NEWS

### 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

☎①11月10日(水) ②12月8日(水) いずれも9時～16時

☎こころの悩みを抱えるご本人やご家族

☎申詳①11月5日(金) ②12月3日(金)までに電話で健康支援課 ☎(32)6410

### Mom'sサロンOasis

☎11月25日(木) 10時30分～11時15分(受付10時15分)  
☎教育・福祉センター 3階プレイルーム 直接会場へ

☎妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども

☎おしゃべりタイムや個別相談(予定)

☎母子健康手帳、バスタオル

☎健康支援課 ☎(32)6411

### 健考・健幸DAY2021

#### ～健康について考える日にしませんか～

11月の毎週金曜日に市公式YouTubeで、高血圧に関する動画を配信(全4話)します



☎☎5日(金)＝「高血圧のメカニズム」、12日(金)＝「血圧のおくすり事情」、19日(金)＝「減塩のヒント」、26日(金)＝「ご自身の血圧、知っていますか？」(各動画7日間の期間限定公開)

☎健康支援課 ☎(32)6410

### パパママ教室

☎11月21日(日) 10時～11時30分(受付9時30分)

☎教育・福祉センター 3階

☎妊婦4～9カ月の初妊婦(出産予定日が令和3年12月20日～令和4年6月5日)とその夫またはパートナー

☎沐浴の方法、妊婦体験、妊娠中の栄養について

☎定30組 抽選

☎母子・父子健康手帳、筆記用具 ※撮影可

☎申詳11月1日(月)～5日(金)に電話で健康支援課 ☎(32)6410・6411

### ジェネリック医薬品とお薬手帳を活用しましょう

ジェネリック医薬品希望シールを保険証に貼ることで、ジェネリック医薬品希望の意思を伝えることができます。また、保険年金課では、適正な受診のために「とまチョップお薬手帳」も配布しています。お薬代の負担を軽くするためにも、ぜひご利用ください

☎保険年金課 ☎(32)6425



### 腎臓病の予防について学ぶ動画を配信しています

腎臓病は無症状のまま進行し、人工透析に至る怖い病気です。一方で、適切な食事や運動により予防できることが知られています。腎臓病について理解を深めるための動画を配信していますので、ぜひご視聴ください



☎健康支援課 ☎(32)6407