

保健所の相談、検査

☎健康支援課 ☎(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(木)	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	16日(月)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	10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	10日(火) 24日(火)	13時から 30分程度 ☎18～54歳	
HTLV-1抗体検査	24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)	10日(火) 24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

5月の献血

☎健康支援課 ☎(32)6407

5日(土)	9:00～12:30	フードD365沼ノ端店
	14:00～16:30	
6日(日)	9:00～11:30	苫小牧市消防本部
	13:15～16:30	㈱札幌デンタル・ラボラトリー 苫小牧営業所
9日(水)	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
	14:00～16:00	
13日(日)	9:30～12:30	苫小牧警察署
	14:00～16:30	
19日(土)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	13:00～16:30	
20日(日)	9:30～11:30	苫小牧市役所
	13:00～16:30	

※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

がん患者交流サロン

☎5月10日(火) 13時30分～15時
☎がん患者とその家族
☎がん治療を支える口腔ケア
☎王子総合病院がん相談支援センター ☎(32)8111
☎健康支援課 ☎(32)6407

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
☎①5月11日(水) ②6月1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
☎☎①5月6日(金) ②5月27日(金)までに電話で健康支援課 ☎(32)6410

Mom'sサロンOasis

気軽におしゃべりしたり悩み事の相談をする、ゆったりとした交流の場
☎5月26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 直接会場へ
☎妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
☎母子健康手帳、バスタオル
☎健康支援課 ☎(32)6411

『散歩』に出かけてみませんか？

暖かくなってきたので、散歩に出掛けてみませんか？無料のお散歩アプリ「Linkx aruku」で、コース確認や歩数の管理ができます。コースは地域活性化包括連携協定を締結しているSOMPOひまわり生命保険株式会社の方がセレクトした3コースになります。体も心もリフレッシュしましょう！
☎健康支援課 ☎(32)6407



▲iPhone



▲Android

パパママ教室

☎5月22日(日) 10時～11時30分(受付9時30分)
☎教育・福祉センター 3階
☎妊娠4～9カ月の初妊婦(出産予定日が令和4年3月21日～9月4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 ※カメラ・ビデオでの撮影可
☎☎5月2日(月)～10日(火)に電話または市HPで健康支援課 ☎(32)6411・6410

例年6月に開催している「ハスカップフリーマーケット」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します

☎市民生活課 ☎(32)6306