

保健所の相談、検査 (11月) 所 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	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	16日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	7日(火) 21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	月～金曜日 (祝日を除く)	13時から30分程度 ☎18～54歳	
HIV-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	
HIV検査 (エイズ相談)	7日(火) 21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

献血 (11月)

所 健康支援課 ☎(32)6407

14日(火)	9:30～12:00	トライアル苫小牧西店
	13:45～16:30	苫小牧澄川病院
20日(月)	9:30～11:15	苫小牧工業高等専門学校
	12:45～16:30	
22日(水)	9:00～12:30	MEGAドン・キホーテ苫小牧店
	14:00～16:00	
24日(金)	9:00～12:00	駒澤大学附属苫小牧高等学校
	14:00～16:00	
26日(日)	9:30～13:00	イオンモール苫小牧
	14:30～16:30	
27日(月)	9:30～11:15	ホクレンショップ沼ノ端店
	12:00～13:15	苫小牧栗林運輸㈱

※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
 ※受付での混雑を防ぐため、献血Web会員サービス「ラブラッド」へ会員登録のうえ、献血の事前予約を推奨しています(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

世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーで、世界中で糖尿病の早期発見や早期治療、偏見解消に向けたキャンペーンが実施されています。市では下記のイベントを実施しますので、ぜひご参加ください

■ブルーライトアップ

☎11月14日(火) 17時～21時

所 イオンモール苫小牧、苫小牧信用金庫(本店)、緑ヶ丘公園展望台、nepiaアイスアリーナ、西港フェリーターミナル、PORT OF TOMAKOMAI(キラキラ公園記念モニュメント)

■糖尿病市民公開講座

☎11月18日(土) 14時～16時

所 文化会館 ホール 直接会場へ

講師「糖尿病診療の進歩」= 苫小牧市立病院 内科 医師 川田晋一郎氏、「Let'sエクササイズ」= 王子総合病院 リハビリテーション科 理学療法士 會津圭崇氏、「糖尿病と共に生きるとは」= 神戸大学医学部付属病院 国際がん医療・研究センター 看護室長 大江裕子氏

☎健康支援課 ☎(32)6410

自身のカラダを大切に。子宮がん検診のお知らせ

子宮がんは、20代から罹患者数が増え始め、30代までに年間約1千人の方が、子宮を失い妊娠ができなくなっています。保健センターでは女性医師が担当し、お忙しい方でも受診できるよう、土・日曜日にも検診を実施しています。ぜひご利用ください

所 保健センター ☎(35)0001

所 健康支援課 ☎(32)6407

苫小牧健康セミナー

☎12月7日(木) 14時～16時

所 アイビー・プラザ

演題 薬の飲み合わせと副作用の話

講師 苫小牧市民薬局 薬剤師 後藤光秀氏

定50人 直接会場へ

☎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

☎①11月1日(水) ②12月6日(水) いずれも9時～16時

所 ①②12月1日(金)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

パパママ教室

☎11月26日(日) 10時～12時

所 教育・福祉センター 3階

☎妊娠4～9カ月(出産予定日が令和5年12月25日～令和6年6月9日)の初妊婦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 ※撮影可 定36組 抽選

持 母子・父子健康手帳、筆記用具

☎①11月6日(月)～10日(金)に電話または二次元コードで 健康支援課 ☎(32)6411・6410



がん患者交流サロン

☎11月14日(火) 13時30分～15時

☎がん患者とその家族

☎治療時の口の中の問題について

所 王子総合病院がん相談支援センター ☎(32)8111

所 健康支援課 ☎(32)6407