

春の健康づくりウォーキング体験

	日時	コース (集合場所)
①	4月20日(月) 10時～12時	春を感じる、桜とこいのぼりの川上公園コース (しんた21)
②	5月1日(金) 13時～15時30分	春色に染まる、登別桜並木コース (鷺別コミュニティセンターか鉄南ふれあいセンターから選択) ※バスで桜ざか駐車公園まで移動。
③	5月22日(金) 10時～12時	測って歩く、鷺別川からだづくりコース (鷺別コミュニティセンター) ※骨密度・体組成計測定を実施。

内容 健康講話、血圧測定、ウォーキング体験
対象・定員

- ①、③：国民健康保険加入者・15人
②：国民健康保険加入者・10人、後期高齢者医療制度・65歳以上の社会保険加入者・10人
申し込み 4月15日(水)までに申し込みフォームか電話で国民健康保険グループ(☎01771)・健康長寿グループ(☎01075)



▲申し込みフォーム

からだスッキリ運動教室

日時 5月19日(水)10時～11時30分
場所 しんた21 **対象** 19歳以上の市民
内容 藤本智恵子さんによる家庭で行えるストレッチ、ヨガ、10分健康講話
定員 20人 **参加料** 300円
持ち物 飲み物、タオル、上履き(運動ができる服装で越してください)
※託児(定員6人)を希望する方は申し込み時に申し出ください。
申し込み 4月24日(金)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ(☎0100)



▲申し込みフォーム

4月の歯科救急医療

日時	診療所・住所・電話
4月5日(日) 9時～11時	いしい歯科(☎443367) 室蘭市東町2丁目22-6
4月12日(日) 9時～11時	早川歯科(☎058850) 登別市富士町6丁目20-1
	さかた歯科医院(☎014221182) 伊達市舟岡町176-11
4月19日(日) 9時～11時	本田歯科(☎23322) 室蘭市港南町1丁目9-19
4月26日(日) 9時～11時	みうら歯科(☎056330) 室蘭市港北町2丁目6-1
4月29日(水) 9時～11時	ありじ歯科クリニック(☎045041) 室蘭市宮の森町4丁目22-39
5月3日(日) 9時～11時	宮武歯科医院(☎052826) 登別市中央町1丁目4-1
	藤原眼科・歯科(☎0142235805) 伊達市梅本町5-1
5月4日(月) 9時～11時	松田歯科医院(☎066480) 室蘭市日の出町1丁目24-25

問い合わせ 室蘭歯科医師会(☎433522)

骨粗しょう症検診を受診しませんか

令和8年度から、女性を対象とした骨粗しょう症検診を始めます。

骨折の原因となる骨粗しょう症は自覚症状の無いまま進行することが多い病気です。

検診を受診して早期発見・予防に努めましょう。

対象 令和8年度に満40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる市民

検査項目・料金 問診、骨量測定・1,500円

受診期限 令和9年3月31日(水)

受診方法 登別・室蘭市内の実施医療機関に直接申し込み

※市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の方は、それを証明できる書類を持参すると無料。

※詳しくは市公式ウェブサイトを確認ください。

問い合わせ 健康推進グループ(☎0100)



▲市公式ウェブサイト

高齢者向け予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌ワクチンは、肺炎をはじめとする感染症や重症化を予防しますので、積極的に受けましょう。

対象 次のいずれかに該当する方

①接種日当日に65歳の方

※対象の方には誕生日に接種券を送付します。

②接種日当日に60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい(身体障害者手帳1級相当)のある方

接種期限 令和9年3月31日(水)

接種場所 登別・室蘭市内の実施医療機関

料金 3,400円

※市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の方は、それを証明できる書類を持参すると無料。

持ち物 接種券、身体障害者手帳(②に該当の方のみ)

※詳しくは市公式ウェブサイトをご確認ください。



▲市公式ウェブサイト

带状疱疹予防接種

带状疱疹ワクチンは、带状疱疹の発症やその合併症を予防しますので、積極的に受けましょう。

対象 次のいずれかに該当する方

①令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

※対象の方には3月下旬に接種券を送付しています。

②接種日当日に60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい(身体障害者手帳1級相当)のある方

接種期限 令和9年3月31日(水)

接種場所 登別・室蘭市内の実施医療機関

料金 生ワクチン(1回):2,500円

組み換えワクチン(2回):7,000円(合計14,000円)

※市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の方は、それを証明できる書類を持参すると無料。

※②の方は、生ワクチンは接種できません。

※医療機関によって接種できるワクチンが異なります。

持ち物 接種券、身体障害者手帳(②に該当の方のみ)

※詳しくは市公式ウェブサイトをご確認ください。



▲市公式ウェブサイト

問い合わせ 健康推進グループ(☎0100)