



7月の歯科救急医療

問い合わせ

室蘭歯科医師会 (☎④3522)

月日	診療所・住所・電話
7月1日(日) 9時~11時	エルム歯科蘭東診療所 室蘭市中島町2丁目23-3 ☎④6161 飯淵歯科医院 登別市登別東町3丁目2-2 ☎③1188
7月8日(日) 9時~11時	前田歯科医院 室蘭市中央町3丁目5-6 ☎②5367 なかむら歯科医院 伊達市長和町467-1 ☎0142②2822
7月15日(日) 9時~11時	みうら歯科 室蘭市港北町2丁目6-1 ☎⑤6330
7月16日(月) 9時~11時	白鳥台歯科 室蘭市白鳥台5丁目3-43 ☎⑤5567
7月22日(日) 9時~11時	森歯科クリニック 室蘭市港北町2丁目5-18 ☎⑤0118
7月29日(日) 9時~11時	山本歯科医院 室蘭市知利別町2丁目26-1 ☎④1677



料理教室に 参加しませんか

~登別厚生年金病院~

- ▶日時 7月20日(金) 10時30分~13時
- ▶場所 集団料理教室
- ▶内容 減塩食の工夫
- ▶申し込み 7月17日(火)12時までに栄養部 (☎③235)



食中毒に 気をつけましょう

- 食中毒を防ぐ3つのポイント
- つけない(清潔)
手洗い、調理器具を消毒する。
 - ふやさない(迅速・冷却)
食品は冷凍、冷蔵で保存するか、速やかに調理する。
 - やっつける(加熱と殺菌)
食品はなるべく火を通す。
- ▶問い合わせ 健康推進グループ (☎④0100)



富岸子育てひろばの開催 場所が変更になります

- ▶期間 7月24日(火)~8月7日(火)
- ▶変更場所 鷲別児童館
- ▶問い合わせ NPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ (☎080-1890-0865)



健康教室に 参加しませんか

~登別厚生年金病院~

- ▶日時 7月11日(水) 15時~16時
- ▶場所 集団指導教室
- ▶内容 痛風・食事療法について
※当日直接会場にお越しください。
- ▶問い合わせ 栄養部 (☎③235)



スマート★ダイエット 講座を開催します

生活習慣を振り返りながら、健康的なダイエットを始めましょう。

▶回数・月日・内容

月日	内容
①8月28日(火)	オリエンテーション 生活を振り返ろう
②9月4日(火)	食事バランスガイド
③9月11日(火)	カロリー摂取について
④9月18日(火)	有酸素運動、筋肉トレーニングなど
⑤9月25日(火)	個別相談
⑥10月15日(月)~	個別相談

- ▶時間 10時~12時 (⑥は随時)
- ▶場所 しんた21
- ▶対象 20~30歳代の女性
- ▶定員 20人 (申込順)
- ▶参加料 500円
- ▶申し込み 7月2日(月)~20日(金)に健康推進グループ (☎④0100)

※託児希望の方は申し込み時にご相談ください。



脳ドック受診者を追加募集します

実施機関	宮町脳神経外科クリニック	日鋼記念病院
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険に加入している20歳以上の方 ※日鋼記念病院は、4月1日から継続して加入している方。 ・後期高齢者医療制度に加入している方 ・保険税(料)の滞納のない方、平成23年4月以降、市の脳ドックを受けていない方 ※脳外科で治療・経過観察中の方や頭痛、めまいなどの症状のある方は対象外です。 	
内容	脳CT	頭部MRI、頭部・頸部MRA
定員	—	120人(申込順) ※受診の決定は、はがきで案内します。
自己負担	2,000円	4,000円
申込期間	平成25年3月8日(金)まで	7月10日(火)から定員に達するまで
備考	—	・ペースメーカーや外科用クリップなどを体内に埋め込んでる方は受診不可

申し込み 国民健康保険グループ (☎⑤1771)
年金・長寿医療グループ (☎⑤2137)



乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう

	乳がん検診	子宮頸がん検診
日時	8月31日(金) 午前の部: 8時30分~ 午後の部: 12時30分~	9月23日(日) 午前の部: 9時~ 午後の部: 13時~
場所	しんた21	
対象	偶数月生まれの40歳以上女性 (今年度40歳になる方を含む)	偶数月生まれの20歳以上女性 (今年度20歳になる方を含む)
内容	視触診・マンモグラフィー検査	子宮頸部細胞診
定員	午前 50人、午後 40人	午前 100人、午後 100人
料金	2,200円 (50歳以上は1,900円)	1,700円
	※国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料です。	

◎申込方法 必要事項を記入し、7月31日(火)までに、はがきやファクス、Eメールで健康推進グループに申し込みください。

※1人につき1枚で申し込みください。
※定員を超えた場合は抽選を行い、結果は検診の2週間前までに通知します。

《必要事項》

1. 希望する検診名
2. 氏名(ふりがな)、生年月日
3. 住所、電話番号
4. 希望する時間(午前・午後・どちらでもよい)
5. 健康保険の種類

申し込み 健康推進グループ

☎④0100、☎⑤0111、〒059-0016登別市片倉町6丁目9-1
Eメール: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp