



保健センター
☎(24)3355 番

移動献血車運行日程

近くの会場で、献血への協力をお願いします。

対象 年齢 16歳～69歳
体重 男性45kg以上、女性40kg以上
※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血したことのある方に限らせていただきます。

日程	時間	場所
12月12日(金)	9:00～11:50	NTT 東日本(紋別信金向い)
	12:10～13:00	よつ葉乳業(佛北見工場)
	14:20～16:30	シティもんべつ店
12月16日(火)	9:00～9:50	網走西部耕地出張所
	10:10～11:30	紋別警察署
	13:00～13:50	韓矢口産業(ハローワーク向い)
	14:20～15:30	氷紋の駅
12月17日(水)	15:50～16:50	紋別高等看護学校
	9:00～11:30	市役所
	11:50～12:30	土木現業所
	14:00～16:00	ボスフール紋別店

※運行状況により、若干時間が前後することがありますので、ご了承ください。

今回の献血は、3月11日(水)、16日(月)の予定です。

AEDを貸出します

貸出対象 市民を主な対象とする各種行事等を主催する団体等

貸出期間 原則として貸出しの日から7日以内
貸出機種 日本光電株式会社 AED-1200

※事前に申請が必要です。
貸出方法、貸出要綱等は、問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。

母親教室

妊婦さんやその家族の方を対象に行います。

日時・内容
・12月4日(木) 13時15分～15時30分 妊娠中の食事の話し

・12月9日(火) 13時30分～15時30分 妊娠経過について、母乳栄養のはなし

・12月11日(木) 13時30分～15時30分 母と子どもの歯の話
先輩ママ、赤ちゃんとの交流会

新米パ・ママ教室

妊娠16週以降の夫婦を対象に行います。

日時 12月7日(日) 12時45分～16時

内容
・妊婦疑似体験シミュレーター
・赤ちゃんのお風呂レッスン
・講話「赤ちゃんの発達と遊び」、おもちゃ紹介など
講師 鈴蘭保育園 中井園長先生

子宮がん検診

子宮頸部がんは、検診の普及などにより死亡率が減少しています。しかし、子宮頸部がんにかかる方は増加しており、特に20歳代から30歳代の発生率が高くなっています。

早期には自覚症状がありません。早期に発見・治療することで9割の方が治ります。そのためには定期的な検診が必要です。

日時 12月12日(金) 受付9時30分～10時、12時30分～13時
場所 保健センター
対象 20歳以上(平成元年

3月31日生以前)
※受診間隔は2年に1度。
内容 子宮頸部細胞診検査、経膈エコー検査
料金 千700円(70歳以上の方は無料です)

介護者をつなごう会

介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日時 12月16日(火) 13時30分～15時30分
場所 保健センター

はっちらクラブ

日時 12月9日(火)・16日(火) 10時～11時
内容 レクリエーション
場所 保健センター

リハビリ陶芸

日時 12月9日(火)・16日(火) 13時～15時
場所 保健センター

※はっちらクラブ、リハビリ陶芸は、健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です。

脳元気度測定・体力測定 を行います

なぜ認知症になるのかは、
解明されていない部分が多
くありますが、生活習慣の
改善が予防につながるこ
とが明らかになりました。

「私は認知症かしら？」と
不安になる方がいると思
います。ゲーム感覚で簡単
に脳の働きを測定できるシ
テムを講師となる北大の村
上教授が開発しました。
脳の元気度を測り、生活
習慣を振り返ってみませ
んか。

また、体を動かすことが
脳の働きを活発にします。
体力や血圧などを測定し自
分の体の状態を知り、今
からどのように生活すると
良いか、理学療法士に相談
もできます。

動きやすい服装で気軽に
参加ください。

対象 60歳以上の方
場所 保健センター
講師 脳元気度測定

北海道大学大学院保健科学
研究院
教授 村上新治氏

▼体力測定

北海道総合在宅ケア事業団
理学療法士 渡辺晋輔氏

北海道大学大学院保健科学
研究院
准教授 林 裕子氏
札幌医科大学保健医療学部
看護学科
助教 木島輝美氏

日時・内容

日程	時間	内容
12月3日(水)	10:00~11:30	脳元気度測定 と体力測定
	13:00~14:00	
12月4日(木)	10:00~11:30	体力測定のみ
	13:00~14:00	

※体力測定の内容
血圧測定、身体計測、握
力、片足立ち、長座体前屈
10m歩行、基本チェックリ
スト記載等。

高齢者福祉課在宅介護支援係
☎(24)21111内線451番



北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

外来診療受付時間…午前8時~11時 午後12時~15時 休診日…土、日、祝日

外来診療予定表	月		火		水		木		金		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
呼吸器科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	新患・再診とも予約制
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	第2・第4、予約制
外科・肛門科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※1
小児科	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	水曜日午後の受付は15時~16時
整形外科	-	-	○	-	○	-	○	-	○	-	再診のみ予約制
耳鼻咽喉科	○	○	○	-	-	○	○	-	-	-	
眼科	○	○	○	○	○※2	-	○	-	-	-	新患・再診とも予約制
皮膚科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	
泌尿器科	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	新患・再診とも予約制
精神神経科 ※3	1日診療：4日(木)、5日(金)、8日(月)、9日(火)、17日(水)、22日(月)、24日(水) 午前診療：18日(木)、25日(木)、26日(金)										

- ※1 産婦人科の分娩は、緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師と相談ください。
- ※2 眼科の水曜日午前は、予約検査のみです。
- ※3 精神神経科常勤医師の退職に伴い、当分の間、出張医による診療となります。
- ※ 月1回、乳腺の専門外来を実施しています。診療日は、電話などで確認ください。
- ※ 予約制の診療科は、予約の患者様が優先に診療となりますので、ご了承ください。
- ※ 受診される方は、診療日程の変更の可能性もありますので、電話などで確認ください。

北海道立紋別病院 ☎(24)3111番