



圖保健センター
☎(24)3355 番

乳がん検診

乳がんにかかりやすい時期は、女性が妊娠、出産、育児と忙しく自分の健康管理に意識がいかない時期でもあります。早期に発見・治療することのできる方が治ります。そのためには定期的な検診が必要です。

日時 3月13日(金)受付9時～9時30分、10時～10時30分、10時30分～11時、12時30分～13時、13時30分～14時
場所 保健センター
対象 40歳以上(昭和44年3月31日生以前)
内容 乳房レントゲン検査、視診触診
料金 2千200円(70歳以上の方は無料)
持ち物 保険証
定員 90名
申込み 2月2日(月)～



離乳食教室

日時	対象	内容
2月17日(火) 13:00～15:30	初期・中期 5～8か月の 子どもを持つ親 定員15名	離乳食の基本について ・大人の食事からの取り分け方法、調理のポイント。 ・月齢にあわせた離乳食の固さ、1回の目安量、味付け。 デモンストラーション終了後、試食を行います。
2月27日(金) 13:00～15:30	後期・完了期 9～12か月の 子どもを持つ親 定員15名	

場所 保健センター
参加費 150円(材料費)
持ち物 子ども用茶碗、スプーンなど試食に必要なもの、エプロン、手拭タオル、三角巾



母親教室

妊婦さんやその家族の方を対象に母親教室を行います。
日時・内容
 ・3月3日(火)13時15分～15時30分 妊娠中の食事のほなし
 ・3月5日(木)13時30分～15時30分 妊娠経過について、母乳栄養のほなし
 ・3月12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

新米パパ・ママ教室

妊娠16週以降の夫婦を対象に行います。
日時 3月8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スクおき方、オムツ交換の仕方など

・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

介護者をつなぐ講座

介護での苦勞を話すことで聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。
日時 2月24日(火)13時30分～15時30分
場所 保健センター

はつらつクラブ

日時 2月3日(火)・24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 2月3日(火)・24日(火)13時～15時
場所 保健センター
 ※はつらつクラブ、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。



糖尿病市民講演会

日時 2月27日(金) 18時30分

場所 文化会館

内容

・「糖尿病やメタボリックシンドロームはどんな病気？」

北海道大学病院 第二内科

臨床教授 吉岡成人氏

・「どんな食事が良いのですか？」

北海道大学病院 栄養管理部

副栄養士長 高崎裕代氏

・「毎日の生活で気をつけることは？」

市立札幌病院看護部 副看護師長 村上由美子氏

・「合併症について教えてください」

旭川赤十字病院 内分泌代謝科 部長 森川秋月氏

図紋別医師会

☎(24) 3795番

図紋別保健所健康推進課健康増進係

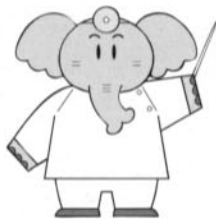
☎(23) 3108番

保健センター

☎(24) 3355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 休診日…土、日、祝日
午後12時～15時



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：5日(木)、9日(月)、10日(火)、18日(水)、23日(月)、25日(水) 午前診療：19日(木)、24日(火)、26日(木)、27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、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