

健康ライフ



「6月4日～10日は歯の衛生週間です」お口の健康づくりに関するイベントもあります！

日時	献血場所
6月21日(月) 10:00～11:00 12:30～13:30 14:00～17:00	オホーツク総合振興局網走建設管理部紋別出張所 (旧：網走土木現業所紋別出張所) サンヒルズ紋別 シティもんべつ店
6月22日(火) 9:00～11:30 13:00～17:00	紋別警察署 ポスフル紋別店
6月23日(水) 9:00～13:00 14:30～15:20 15:40～17:00	市役所 JAオホーツクはまなす農業協同組合紋別支所 紋別高等養護学校
6月24日(木) 9:00～10:30 11:00～12:30 14:00～16:00	オホーツク総合振興局産業振興部西部耕地出張所 (旧：網走支庁西部耕地出張所) NTT紋別ビル(北見信用金庫紋別支店向かい) オホーツク氷紋の駅

岡保健センター
☎(24)3355 番

移動献血車運行日程

近くの会場にて、献血へのご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がある方に限らせていただきます。

種類 400ml献血・200ml献血
平成21年3月から糖尿病関連検査を始めました。健康管理にお役立てください。

※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。

歯の健康デー



今年も歯の衛生週間にちなみ「歯の健康デー」を行います。

皆様の健康管理にお役立てください。

日時 6月5日(土)13時～15時30分

場所 保健センター

対象 子どもから大人までどなたでも参加できます。

内容 歯科健診・相談、ブラッシング相談、フッ素塗布、手形コーナー、口腔内カメラ、お口の健康度チェック(大人の方のみ)

※お口の健康度チェックを希望される方は、保健センターに予約をしてください。(定員24名、所要時間30分程度)

料金 無料



子宮がん検診のお知らせ

日時 6月17日(木)受付9時～9時30分、12時30分～13時

場所 保健センター

対象 20歳以上(平成3年3月31日生以前)

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(昭和16年3月31日生以前)は無料です。国保加入者への料金助成はありません。

エキノコックス症検診

日程・場所 6月30日(水)渚滑市民センター

7月1日(木)～6日(火)保健センター

時間 9時30分～10時、10時30分～11時

対象 小学校3年生以上の市民(結果「異常なし」の方は、5年に一度の検診になります)

内容 血液検査

料金 無料



肝炎ウイルス検診のお知らせ

日程・場所 6月30日(水)渚滑市民センター

7月1日(木)～6日(火)保健センター

時間 9時30分～10時、10時30分～11時

対象 40歳(昭和45年4月1日)～昭和46年3月31日生まれの方。41歳以上(昭和45年3月31日生まれ以前)の方で、過去に肝機能異常を指摘され、治療していない方および、過去にこの検診を受けたことがない方

内容 問診・C型肝炎ウイルス検査およびHBs抗原検査(少量の採血検査)

料金 無料

申込み 肝炎ウイルス検診を単独で希望する方のみ(特定健診を受ける方で受診希望の対象者は新たな申込み不要)

岡保健センター専用ダイヤル
☎(26)3032番

※40歳以上の国保の方や社保等被扶養者対象の特定健診、30歳35歳節目健診、後期高齢健診、生活保護世帯の一般健診も申込み受付中です。早めにお申込みください。

介護者をつなごう会

6月は認知症サポーター養成講座として青と白のハーモニー(市内のグループホーム等で構成される認知症支援の会)が講師となり、認知症についての学習会を行います。

日時 6月15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 6月8日(火)、22日(火)10時～11時
場所 保健センター
内容 レクリエーション

リハビリ陶芸

日時 6月8日(火)、22日(火)13時～15時
場所 保健センター



高齢者ふれあいセンターに理学療法士が来ます

筋肉や脳は何歳からでも鍛えることができると言われており、今回札幌から理学療法士を招き、足腰の衰えを防ぐ体操や脳活性化のレクリエーションなどを行います。

午後からは、個別相談を行いますので、希望の方は高齢者ふれあいセンターに事前にご連絡をお願いします。対象 市内に住む60歳以上の方

日程・会場

日程	ふれあいセンター名	事業名
6月7日(月)	上渚滑	らんらん広場かみよこつ
8日(火)	緑	緑ほがらクラブ
24日(木)	落石	ひまわりクラブ
25日(金)	渚滑	ふきのとう

時間・内容 10時～11時30分
体操・脳活性化トレーニングなど
13時～15時 個別相談
講師 北海道総合在宅ケア事業団 理学療法士 渡辺晋輔氏

妊婦サークルのお知らせ

妊婦さんを対象に、妊娠中の出来事や気になっていることなど、お茶を飲みながら情報交換しませんか。

日時 6月24日(木)13時30分～15時30分(帰宅時間は自由です)
場所・申込み 保健センター(申込みは当日まで)

母親教室・新米パパママ教室

教室	日時	内容
新米パパママ教室	6月6日(日)12:45～16:00	妊婦疑似体験シミュレーター体験 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
母親教室	6月10日(木)13:30～15:30	妊娠中から見直そう食習慣! ～バランス食のはなし～ 栄養士
	6月11日(金)13:30～15:30	赤ちゃんのいる生活と準備 茶話会など 保健師

場所…保健センター 持参するもの…母子健康手帳

北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

受付時間…8時～11時 12時～15時
休診日…土、日、祝日 電話予約…9時～16時

○=全日診療 △=午前のみ診療 ☆=午後のみ診療 - =休診

外来診療	月	火	水	木	金	備考
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
循環器内科・腎臓内科	-	○	-	-	-	新患・再診とも予約制(診療時間10時～15時)
内科専門外来(腎臓・糖尿・高血圧等)	-	-	☆	-	-	新患・再診とも予約制(診療時間13時～16時)
外科・肛門科	△	△	△	△	△	
産婦人科	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	△	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	△	△	△	△	△	新患・再診とも予約制
耳鼻咽喉科	○	△	☆	△	-	
眼科	○	○	△※1	△	-	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	1日診療: 3日(木)、7日(月)、8日(火)、15日(火)、17日(木)、25日(金)、28日(月)					
	午前診療: 16日(水)		午後診療: 14日(月)			

※1 眼科の水曜日午前中は、予約検査のみです。
● 月1回、乳腺の専門外来を実施しています。診療日は、電話などでご確認ください。
● 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、電話などでご確認ください。

北海道立紋別病院 ☎(24)3111番