

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方へ



短期人間ドックを受診しませんか

- ▶対象 20歳以上の方で、保険料(料)を滞納していない方
- ※国民健康保険は、4月1日から継続して加入している方。
- ▶実施医療機関・自己負担予定額
- ①室蘭・登別総合健診センター (2,500円)
- ②登別厚生年金病院 (3,000円)
- ③日鋼記念病院 (3,000円)

は『子育て』

は『健康』に関する記事を示します。

▶内容 身体測定、血圧、尿、血液、心電図、眼底、視力、聴力、肺機能、腹部超音波、胸部X線、便潜血、胃バリウム(①)または胃カメラ(②・③)

▶オプション検査(無料)

前立腺がん検診(50歳以上男性)、乳がん検診(40歳以上偶数月生まれの女性)、子宮がん検診(20歳以上偶数月生まれ、①・③のみ)

▶申し込み 3月9日(金)から国民健康保険グループ(☎⑤1771)、年金・長寿医療グループ(☎⑤2137)

- ※①の受診日時指定はできません。
- ※医療機関の都合で、受診までに日数が掛かることがあります。
- ※短期人間ドック受診者は、特定健診や健康診査は受けられません。



健康教室に参加しませんか

登別厚生年金病院

- ▶日時 3月14日(水) 15時～16時
- ▶場所 登別厚生年金病院
- ▶内容 糖尿病について、
- ※当日直接会場へお越しください。
- ▶問い合わせ 栄養部 (☎⑤3235)



さくらもち作りに参加しませんか

子育て広場『ともとも』

- ▶日時 3月6日(火) 10時30分～12時
- ▶場所 ともかな
- ▶参加料 500円(会員400円)
- ▶持ち物 エプロン、三角きん、持ち帰り容器
- ▶申し込み 3月5日(月)までに『ともかな』(☎⑤7133)



かるやか教室に参加しませんか

4月から6会場毎月開催します。

- ▶場所・日時
- ①若草つどいセンター・ 4月4日(水)・5月9日(水)
- ②鉄南ふれあいセンター・ 4月6日(金)・5月11日(金)
- ③市民活動センター・ 4月10日(火)・5月15日(火)
- ④老人福祉センター・ 4月17日(火)・5月22日(火)
- ⑤鷺別公民館・ 4月20日(金)・5月25日(金)
- ⑥婦人センター・ 4月25日(水)・5月30日(水)

※時間はいずれも10時～12時。

▶対象 市内居住の65歳以上の方で、軽い運動ができる方

▶内容 足腰強化や脳活性化に効果的な『かるやか体操』、リズム体操、レクリエーション、健康相談、体力測定など

▶定員 各30人(申込順)

▶持ち物 タオル、飲み物、かるやか手帳、上履き(①のみ)

※動きやすい服装と靴でお越しください。

▶申し込み 高齢・介護グループ(☎⑤5720)



麻疹風しん予防接種は受けましたか?

無料接種は3月で終了します。対象の方で、昨年4月から一度も接種していない方は、忘れずに受けましょう。

▶対象

- 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方(2期)
- 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方(3期)
- 平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方(4期)

※接種には、予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関に問い合わせください。

▶問い合わせ 健康推進グループ(しんた21内・☎⑤0100)



3月の歯科救急医療

問い合わせ

室蘭歯科医師会(☎④3522)

日時	診療所
3月4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
	野村歯科医院 登別市新生町1丁目1-6 ☎⑤8844
3月11日(日) 9時～11時	谷口歯科 室蘭市御前水町2丁目1-16 ☎③9090
	エルム歯科 伊達市末永町58-61 ☎0142⑤5188
3月18日(日) 9時～11時	川本歯科医院 室蘭市中島町2丁目11-14 ☎⑤0656
3月20日(火) 9時～11時	エルム歯科中央診療所 室蘭市幸町5-3 ☎②8828
3月25日(日) 9時～11時	工藤歯科医院 室蘭市中島町1丁目23-25 ☎⑤7667

FOMA らくらくホン7

らくらくサイトボタンで天気やニュースがすぐに調べられる、デコメも作れる防水らくらくホン。

※movavをご利用の方へ
2012年3月末日でmovavサービスは終了致します。

新規・取替は是非当店へ!!

毎月の料金が高いとお悩みの方
プラン診断を随時行っています。
お気軽にこ来店下さい。

docomo

ドコモショップ登別新生店 ☎82-2600
登別市新生町1丁目18番地1 Jビル1階 10:00～19:00

借金の悩みを解決!

借金に関する相談・無料 弁護士による直接面談

受任時初期費用(例:自己破産20万円～)分割可

むろらん法律事務所 札幌弁護士会 弁護士 高村 真人

借金の整理・過払請求・契約書作成・売掛金請求・先物取引被害など各種相談賜ります。

室蘭市中島町2丁目27-11インプレス中島402号室 [平日AM9:00～PM6:00]

☎0143-41-3155

むろらん法律事務所 検索 民事法律扶助制度対応(応相談)