

ほけんの 掲示板 5月

離乳食講習会

とき 28日(金) 10:00~13:30
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 H21.11.4~H22.2.12生まれ(3~6カ月)の乳幼児健診受診後のお子さん
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル
申し込み 25日(木)までに町民福祉課健康推進グループへご連絡ください。

母親教室

とき 10日(月) 10:00~13:00
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 妊婦さんとパートナー
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル
申し込み 4月28日(木)までに町民福祉課健康推進グループ(保健師)までお申し込みください。
その他 調理実習をします。動きやすい服装でお越しください。

児童相談所巡回相談

とき 20日(木)
 時間は人数が確定次第決定します
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 お子さんの発達や子育てについての悩み・相談がある方なら、どなたでも相談できます。
申し込み 10日(月)までに町民福祉課福祉グループへご連絡ください。
その他 スタッフは室蘭児童相談所児童福祉士ほか
 *秘密は厳守いたします。

3歳児健診

とき 26日(木)
ところ 総合ケアセンターゆくり
受付 12:50~13:20
対象 H19.1.14~5.26生まれのお子さん(対象児には個別にお知らせします)
持ち物 母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

乳児健診

とき 12日(木)
 3~6カ月児 13:30~13:50
 9~12カ月児 13:00~13:20
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 H21.11.4~H22.2.12生まれ(3~6カ月)またはH21.5.4~8.12生まれ(9~12カ月)のお子さん
持ち物 母子手帳、バスタオル
 *3~6カ月のおさんは、アンケートとBCG問診表も必要です。押印の上お持ちください。

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 24日(月)~28日(金) ※27日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 ①生後12カ月~24カ月のお子さん
 ②平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
 ③中学1年生(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれの方)
 ※上記以外の場合は町保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
 ③の方…母子手帳、予防票様式三(保護者が同伴できない場合は、予防票様式四《保護者が署名したもの》をご持参ください。

三種混合予防接種

とき 17日(月)~21日(金) ※20日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 ①1期初回…初めての 경우에는、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月まででできるだけ終了してください。
 ②1期追加…1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月まででできるだけ終了してください。
 ※上記以外の場合は町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

5月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号(0144)
2日(日)	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町5-18-5	67-1111
3日(月)	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	75-5111
4日(火)	内科系	神谷病院	桜木町2-25-1	71-2351
5日(水)	外科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151
6日(木)	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2-5-3	35-2125
7日(金)	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000
8日(土)	内科系	にしん内科クリニック	日新町2-6-43	71-1500
9日(日)	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器科	明野新町2-1-12	57-0455
10日(月)	内科系	やまざきこども医院	大成町2-3-1	75-1133
11日(火)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
12日(水)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	33-1050
13日(木)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
14日(金)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
15日(土)	外科系	苫小牧消化器科外科	北栄町3-5-1	51-6655
16日(日)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686
17日(月)	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111

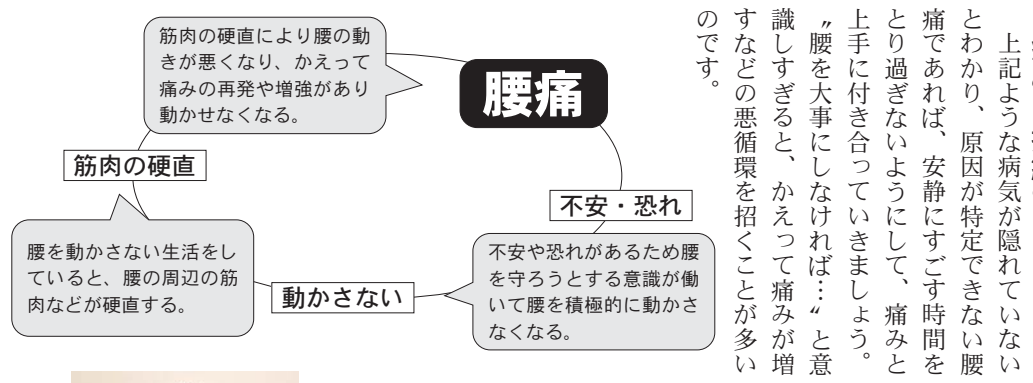
(診察時間) 9:00~17:00
 当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
 (お知らせ)
 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
 ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
 フリーダイヤル 0120-20-8699
 電話 011-221-8699
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699

腰痛の85%は原因不明

腰痛は脊椎に問題があつて発生すると考えられてきましたが、実は腰痛の大部分は検査で原因が見つかりません。
 脊椎の問題がある場合や腰痛の原因としての病気が特定できるものは15%で、この他の85%はストレスなどの「心理・社会的な問題」も強くかかわっていることがわかってきました。
 しかし原因不明のものが多くはいえ、中には命に関わる病気の症状の一つとして現れている場合もあります。

その他	命にかかわる病気の場合						
腰痛よりも、主にお尻から太ももやふくらはぎにかけての痛みやしびれが強い	「寝ている姿勢でも痛む」という特徴に加えて下記の特徴がある場合に考えられる病気						
高齢の女性や長期間ステロイド薬を使っている人に起こりやすい	<table border="1"> <tr> <td>椎間板ヘルニア 脊柱管狭窄症</td> <td>感染症の脊椎炎</td> </tr> <tr> <td>圧迫骨折</td> <td>がんの脊椎転移</td> </tr> <tr> <td></td> <td>解離性大動脈瘤</td> </tr> </table>	椎間板ヘルニア 脊柱管狭窄症	感染症の脊椎炎	圧迫骨折	がんの脊椎転移		解離性大動脈瘤
椎間板ヘルニア 脊柱管狭窄症	感染症の脊椎炎						
圧迫骨折	がんの脊椎転移						
	解離性大動脈瘤						

腰痛を防ぐ



苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間
月曜日~金曜日	19:00~翌朝7:00
土曜日	14:00~翌朝7:00
日曜日	9:00~翌朝7:00
年末年始(12/31~1/3)	9:00~翌朝7:00

(住所) 苫小牧市旭町2-9-2
 (電話番号) 0144-35-0001
 ※休日は当番医のほか、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
<http://www.toma-med.or.jp/>
 また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
 携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

献血

とき 5月18日(日)
 ところ 総合ケアセンターゆくり前
 10:00~12:00
 厚南会館前 13:30~14:30