

参加料の記載のないものは無料です。/市外局番(0154)を省略しています。/市役所本庁舎は「市役所」、市役所防災庁舎は「防災庁舎」に省略しています。

## 健康



### ほっかいどう健康づくりツイッター

道では、道民の健康づくりに有益な情報を、SNSを利用する幅広い世代に情報発信するため、20(令和2)年4月より、ツイッターアカウント「ほっかいどう健康づくりツイッター」を開設しました。本アカウントでは、「栄養・食生活」「運動」「休養」「歯科保健」「受動喫煙防止対策」といった健康づくりに関する内容の他、がん・生活習慣病などの疾病予防に向けた生活習慣に関する情報について発信しています。ぜひ本アカウントをフォローいただき、まずは“見る”ことから健康づくりを始めませんか? [https://twitter.com/Hokkaido\\_health](https://twitter.com/Hokkaido_health)からアクセスください。  
☎釧路保健所(☎65-5819)

### ノロウイルスの感染症にご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の人への感染は、ウイルスに汚染された飲食物を口にする事や、人から人への二次感染によって起こるものです。手洗いの励行、調理器具等の消毒洗浄、食品の十分な加熱等、細菌性食中毒と同じ予防策が有効です。

感染した場合、1~2日後に吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。一般的には症状は軽く、ほとんどの場合2~3日で回復しますが、高齢者や幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。初期症状は、風邪と間違えやすいので注意が必要です。感染が疑われたら医師の診断を受けてください。

☎健康推進課(☎31-4524)、釧路保健所(☎65-5825)

### 水痘(みずぼうそう) 予防接種を受けましょう

水痘はとても感染力が強く、5歳までにはおよそ8割のお子さんがかかるといわれています。軽症ですむことが多いですが、中には重症化したり入院が必要となったりすることもあります。お子さんの成長に伴って、集団生活の場も増えてくることから、お子さん自身の感染防止とともに、家族やお友達にうつさないためにもできるだけ早く接種しましょう!

下記対象者は、無料で予防接種を受けることができます。

☎生後12カ月~36カ月未満の子ども / 接種回数=2回※対象者以外の方も、任意接種として有料で接種できます / ☎直接、予防接種を実施している市内医療機関へ※詳細はお問い合わせください / ☎健康推進課(☎31-4524)、☎保健福祉課(☎66-2120)、☎保健福祉課(☎01547-9-5252)

### 腸管出血性大腸菌O-157にご注意ください

○食品を扱うときや食事の前には、手をせっけんでもみ洗いしましょう。

○調理器具は食材ごとに使い分け、よく洗いましょう。

○室内での肉、魚等、生ものの放置を避け、冷蔵庫は詰め過ぎに注意しましょう。

○調理後はできるだけ早く食べましょう。

○食べ物は十分に洗い、加熱してから食べましょう。

☎健康推進課(☎31-4524)



### 若者健診

☎①12月27日(月)、②22(令和4)年1月31日(月)各午前9時~11時 / ☎①② 防災庁舎4階健康推進課ホール / ☎18~39歳の市民で健診を受ける機会のない方、職場の健診で血液検査がない方 / ☎①②各80人 / ☎身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察 / ☎①は12月6日(月)まで、②は12月27日(月)までに電話で健康推進課(☎31-4525)へ



## 子育て・教育

### 「こども110番の店」協力をお願いします

子どもたちを不審者等から安全に保護するため、コンビニエンスストアや事業所等が「こども110番の店」として緊急避難場所となつていただく取り組みを進めています。子どもたちの安全確保のため、ステッカー掲示のご協力をお願いします。

また、すでにご協力いただいている事業所等でステッカーの劣化がありましたら、新しいステッカーをお渡ししますので、ご連絡ください。

☎市教委教育支援課学校指導担当(☎23-5189)

### ひとり親家庭等のお父さん、お母さんへお知らせ

#### ●ひとり親家庭のための自習室

☎12月6日(月)、13日(月)、20日(月)午後1時30分~4時30分 / ☎資格取得や高卒認定試験を目指すひとり親家庭等の親および子(託児あり。要予約) / ☎学習アドバイザー付き

### ●パソコン学習室

☎12月7日(火)、14日(火)、21日(火)午前10時~午後3時 / ☎ひとり親家庭等の親(要予約) / ☎7人

### ●弁護士による無料法律相談

☎12月16日(木)午後1時30分~4時 / ☎ひとり親、寡婦、および離婚前の方(託児あり。要予約) / ☎4人 / ☎離婚、親権、養育費、面接交渉権等諸問題  
【共通】☎子ども家庭サポートステーションあさひ / ☎釧路母子家庭等就業・自立支援センター(☎22-2401)

### 12月の子育て講座

#### ●クリスマスウィーク

☎12月1日(水)~3日(金)午前11時~11時30分 / ☎0歳~就園前のお子さんとその家族 / ☎11組 / ☎パネルシアター、ハンドベル演奏等 / ☎申西部子育て支援拠点センター(☎65-6112)

#### ●お父さんといっしょ

☎12月4日(土)午前10時30分~11時30分 / ☎0歳~就園前のお子さんとその父親、家族 / ☎15組 / ☎申東部子育て支援拠点センター(☎65-9912)

#### ●クリスマスウィーク

☎12月8日(水)~10日(金)午前11時~11時30分 / ☎0歳~就園前のお子さんとその家族 / ☎11組 / ☎パネルシアター、ハンドベル演奏等 / ☎申中部子育て支援拠点センター(☎38-5037)

#### ●クリスマス会

☎12月14日(火)午前10時30分~11時30分 / ☎0歳~就園前のお子さんとその家族 / ☎15組 / ☎親子ゲーム、簡単制作等 / ☎申親子つどいの広場昭和(☎55-2231)

#### ●クリスマスウィーク

☎12月15日(水)~17日(金)午前11時~11時30分 / ☎0歳~就園前のお子さんとその家族 / ☎15組 / ☎パネルシアター、ハンドベル演奏等 / ☎申東部子育て支援拠点センター(☎65-9912)

## 各種相談・救急当番病院・各種がん検診

### 各種相談

#### ●お酒の悩み相談(健康推進課☎31-4525)

☎12月8日(木)午後1時~3時 / ☎防災庁舎3階相談室3(ズラン)※まずは防災庁舎4階健康推進課へお越しください。

#### ●こころの健康相談※秘密厳守(釧路保健所☎65-5825)

面談相談=予約制 / 電話相談=月~金曜日午前9時~午後5時(祝日、夜間および12月29日(水)~2022(令和4)年1月3日(月)を除く)

### 救急当番病院

#### ●釧路市夜間急病センター(住吉2-12-37☎44-6776)

診療科目=内科、小児科 / 受付時間=午後6時30分~翌午前6時30分 / 診療時間=午後7時~翌午前7時

#### ●救急医療情報案内センター(☎0120-20-8699、携帯電話・PHS 011-221-8699)

#### ●休日緊急歯科診療※日曜日、祝日(城山2-2-15釧路歯科医師会館内☎42-8336)

時間=午前10時~午後0時30分、午後2時~4時

#### ●小児救急電話相談

【プッシュ】(☎#8000) / 【その他】(☎011-232-1599)

#### ●くしろ市民健診受付中!

☎22(令和4)年1月31日(月) / ☎内容等、詳細はお問い合わせください / ☎健康推進課(☎31-4524)

### 胃がん・肺がん検診

☎月~金曜日、第1・3土曜日 / ☎40歳以上(1年に1回受診可) / ☎受診日の5日前までに直接、釧路がん検診センター(☎37-3370)へ

検診項目・内容	料金	検診機関
胃がん(バリウム検査)	1,140円	釧路がん検診センター
肺がん X線のみ	370円	
肺がん X線・喀痰検査	980円	

### 子宮頸(けい)がん・乳がん・大腸がん検診

☎子宮頸がん検診は20歳以上で偶数年齢の女性、乳がん検診は40歳以上で偶数年齢の女性(偶数年齢時に1回受診可)、大腸がん検診は40歳以上の市民(1年に1回受診可) / ☎直接右記の検診機関へ

検診項目・内容	料金	検診機関・対象
子宮頸がん(頸部細胞診)	1,190円	釧路がん検診センター
	1,270円	上記以外の検診機関
乳がん(マンモグラフィ)	1,260円	40歳代
	1,050円	50歳以上
大腸がん(便潜血検査)	550円	釧路がん検診センター
	630円	上記以外の検診機関

検診機関	子宮	乳
釧路がん検診センター(☎37-3370)	○	○
釧路孝仁会記念病院(☎0120-133-527)	○	○
釧路赤十字病院(☎22-7171)	○	○
釧路労災病院(☎22-7191)	○	○
市立釧路総合病院(☎41-6121)	○	○
道東勤医協釧路協立病院(☎24-6811)	-	○
足立産婦人科クリニック(☎25-7788)	○	-
くしろレディースクリニック(☎32-1020)	○	-
ひろせクリニック(☎64-6315)	-	○

※大腸がんの検診医療機関については、市ホームページでご確認いただくか、健康推進課へお問い合わせください。

【各検診共通】※生活保護受給世帯の方は、受給証明書持参で無料となります。※「総合がん検診受診券」「無料クーポン券」もご利用いただけます(対象者のみ)。/ ☎健康推進課(☎31-4524)

### 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をご利用ください!

対象者には5月下旬にクーポン券を発送しています。  
☎[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳※年齢は21(令和3)年4月1日現在の年齢 / 有効期限=22(令和4)年3月31日(木) / ☎健康推進課(☎31-4524)