

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

▷ 6月7日(日) 健生五所川原診療所

Tel.35-2542(一ツ谷508-7)

▷ 6月14日(日) 桂整形外科医院

Tel.34-3737(弥生町16-1)

▷ 6月21日(日) 増田病院

Tel.35-2726(新町41)

▷ 6月28日(日) かなぎ病院

Tel.53-3111(金木町菅原13-1)

消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷ 6月14日(日) 10:00~16:30

E L Mの街

▷ 6月17日(水) 9:30~11:00

県合同庁舎

問 青森県赤十字血液センター

Tel.017-741-1512

教室

みんなの健康教室

日時：6月26日(金)

13時~13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ

動悸・息切れの原因と治療

講師：木村内科医院木村正雄院長

問：西北五医師会

Tel.(35)0059

参加募集 認知症の人と家族の つどい in 五所川原

一人で悩まず色んな人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。

日時：6月14日(日)

13時30分~15時30分

場所：市民学習情報センター

問：公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本

Tel.0178(35)0930

相談 女性の健康相談

五所川原保健所では、思春期から更年期までの女性の心身の健康に関する相談、妊娠・避妊・不妊に関する相談等を受けています。お気軽にご相談ください。

日程：毎月第4水曜日

場所：五所川原保健所
*相談日以外でも相談を受付しています。

問：五所川原保健所

Tel.(34)2108

相談 こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がつかない方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時：6月9日(火) 10時~11時

場所：市役所

相談員：保健師

申込み：相談日の前日までに電話にて予約してください。

問：健康推進課 内線2367

周知 「成人用肺炎球菌予防接種」 「成人風しん抗体検査および予防接種」 「実施医療機関の追加」

成人用肺炎球菌予防接種と成人風しん抗体検査および予防接種実施医療機関として、すとうmriクリニック(姥沼字船橋246-1) Tel.(35)6060が追加となりました。

問：健康推進課 内線2364

教室

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！

対象：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時：6月18日(木) 13時~14時

場所

生き活きセンター多目的ホール

テーマ：歩く意識を高めよう

〜立つたり座ったりで神経の伝達を高めましょう〜

内容：健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師：健康運動指導士

鬼武由美子氏

相談 エンゼル相談 (母子相談)

子育ての楽しさや不安、悩みを話してみませんか。お子様と一緒に思い出してください。予約不要です。

内容：身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

▽保健センター市浦 7月9日(木)

相談

介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関するご相談ください。

▽梅沢コミュニティセンター

6月1日(月) 10時30分~12時

▽大東ヶ丘コミュニティ消防センター

6月4日(木) 10時~11時

▽磯松集会所

6月16日(火) 10時~11時

問：地域包括支援センター

Tel.(38)3939