

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

▷ 8月2日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)

▷ 8月9日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)

▷ 8月16日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)

▷ 8月23日(日) 木村内科医院
Tel.35-2815(松島町2丁目89-4)

▷ 8月30日(日) 桂整形外科医院
Tel.34-3737(弥生町16-1)

消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷ 8月20日(木) 10:00~16:00
つがる総合病院.

▷ 8月26日(水) 9:30~11:00
国合同庁舎

▷ 8月26日(水) 14:00~16:30
(株)一心亭

問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

相談

介護予防元気相談

身体機能が不安がある、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。

日時：8月25日(火) 13時~15時

場所：北部コミュニティセンター

問：地域包括支援センター

Tel.(38)3939

相談

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関することの相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

日程・場所

▽8月18日(火) 10時~11時30分

若山集会所
▽8月18日(火) 10時~12時
農村婦人の家

▽8月18日(火) 13時~14時
保健センター市浦

▽8月21日(金) 12時~13時
原子集会所

▽8月26日(水) 11時30分~13時
コミュニティセンター七和

▽8月28日(金) 10時~12時
保健センター金木

▽8月31日(月) 10時~11時30分
富士見コミュニティセンター

問：健康推進課 内線2364

教室

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日「ここ」と身体「健康」から。いろんなことにチャレンジ

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：8月20日(木) 13時~14時

場所：生き活きセンター

テーマ：転びにくい体を作ろう!

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

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

参加費：無料

申込み：電話または窓口にてお申し込みください。

申込先：地域包括支援センター

Tel.(38)3939

乳幼児健診

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 4カ月児健診 H27年4月生まれ | 9月1日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食 |
| 1歳6カ月児健診 H26年2月生まれ | 9月29日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談 |
| 3歳児健診 H24年3月生まれ | 9月16日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査 |

受付時間...12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

*11時からの母子健康手帳預かりはなくなりました。

場所...保健センター五所川原

持ち物...母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

問...健康推進課 内線2368

健康スタイルアップ運動教室

食事や運動で体重が減らない方、健診で毎年引っかってしまう方、運動しなくては思ってもなかなか出来ない方等、一緒に運動をしてみませんか。効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪を燃やし、

血圧・血糖値・コレステロール値等を改善できます。

日時...8月27日(木) 13:30~14:30(受付30分前~)

会場...保健センター五所川原

対象...医師から運動を制限されていない方

内容...体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ...ダンベル体操と有酸素運動で全身の引き締めを目指しましょう!

講師...健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物...動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳(お持ちの方)

参加費...無料 定員...40名

*申込不要。直接会場へお越しください。

*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問...健康推進課 内線2364