

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

▷10月4日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)

▷10月11日(日) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)

▷10月12日(月) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)

▷10月18日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)

▷10月25日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷10月24日(土) 9:30~12:00
五所川原農林高等学校

▷10月24日(土) 14:00~16:30
アクロスプラザ五所川原・ユニ
パス五所川原東店

問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

相談

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、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：10月13日(火) 10時~11時

場所：市役所

相談員：保健師

申込み：相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問：健康推進課 内線2367

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、介護予防に関するところをご相談ください。

日時・場所

▽10月20日(火) 10時30分~12時

姥范集会所

▽10月27日(火) 10時~11時

磯松コミュニティセンター

▽10月29日(木) 10時30分~12時

桜田集会所

問：地域包括支援センター

Tel.(38)3939

教室

みんなの健康教室

日時：10月23日(金)
13時~13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ：くすりの正しい使い方
講師：つるた調剤薬局中央店
木村彰伸先生

問：西北五医師会
Tel.(35)0059

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ところ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。

日時・場所

▽10月8日(木) 13時~14時

保健センター市浦

▽10月15日(木) 13時30分~15時

新宮集会所

▽10月20日(火) 13時~14時

保健センター市浦

▽10月20日(火) 13時30分~15時

しきしまコミュニティセンター

▽10月23日(金) 10時~12時

保健センター金木

▽10月30日(金) 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

相談

エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士がおこなっています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒に過ごしてください。

日時・場所

▽11月12日(木) 10時30分~11時30分

保健センター市浦

▽11月13日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

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

問：健康推進課 内線2368

制度案内

大腸がん・子宮頸がん ・乳がん検診の無料クーポン券

がん検診推進のため、大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を、今年度対象となる方に郵送しています。

使用期限は平成28年2月28日ですが、例年12月以降は、医療機関が非常に込み合い、予約が取りにくい状況となります。

クーポン券裏に記載されている医療機関へ早めに予約し受診しましょう。

無料クーポン券は対象年度のみ有効です。無料の機会を有効に活用しましょう。

問：健康推進課 内線2363

募集

五所川原市地域家族会 さくらの会 会員募集

さくらの会は、こころの病気を持った人や、その家族が仲間になった集まりです。

病気について学習しながら、同じ悩みを持つ者同士が安心して語り合い、活動していきたいと思っています。

ひとりでも悩まず、一度参加してみませんか。

年会費：当業者会員 500円

家族会員 1000円

*活動内容によっては臨時徴収があります。参加を希望する方は、お申し込みください。

申込先：健康推進課 内線2367