

# 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

▷ 3月6日(日) 田町小山クリニック  
 TEL34-3431 (田町4-5)

▷ 3月13日(日)  
 永田小児科アレルギー科内科医院  
 TEL34-5611 (一ツ谷549-7)

▷ 3月20日(日) 富田胃腸科内科医院  
 TEL34-3211 (みどり町四丁目128)

▷ 3月21日(月) 田辺胃腸科外科医院  
 TEL35-6355 (旭町40-1)

▷ 3月27日(日) かねひらクリニック  
 TEL35-3167 (旭町55-2)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 3月2日(水) 9:30~11:00  
 津軽広域農業共済組合

▷ 3月20日(日) 10:00~16:30  
 E L M

\*日時は変更になることがあります。  
 青森県赤十字血液センターホームページ(<http://www.aomori.bc.jrc.or.jp/>)をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター  
 TEL017-741-1512

### 開催案内

#### 薬剤師さんによる薬のお話

健診の時だけ血圧が高くなる、朝方測ると高い、血圧が高いけど痛くもかゆくもない、どれか当てはまることはありませんか? 症状がない高血圧は放置すると、心筋梗塞、脳卒中など重い病になりやすくなります。薬剤師さんへ質問しながら高血圧のくすりの知識を学ぶことが出来ます。

この機会にぜひご参加ください。  
**日時**：3月14日(月) 13時~14時  
**場所**：働く婦人の家第3講習室  
**テーマ**：知って納得! 高血圧のくすりのウソ・ホント

**講師**：いちい薬局薬剤師

一井定信氏

持ち物：健康手帳(お持ちの方)、お薬手帳

申込み：3月8日(火)までにお申し込みください。

申込み先：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行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

**日程・場所**

▽ 4月8日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

▽ 4月14日(木) 10時30分~11時30分

保健センター市浦

▽ 4月22日(金) 10時~11時30分

持ち物 保健センター金木

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

問：健康推進課 内線2368

#### 教室 みんなの健康教室

**日時**：3月25日(金) 13時~13時30分

**場所**：生き活きセンター

**テーマ**：長引く咳

**講師**：佐藤内科小児科医院

佐藤充先生

**問**：西北五医師会

TEL(35)0059

### 開催案内

#### 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**：3月17日(木) 13時~14時

**場所**：生き活きセンター

**テーマ**：冬の運動不足を改善しよう! 皆さんのリクエストにお応えいたします!

**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

鬼武由美子氏

### 開催案内

#### 女性の健康相談

3月1日~8日は女性の健康週間です。中高年女性の生活習慣病予防や更年期症状などの相談に保健師が個別に応じます。ご自身の健康づくりにお役立てください。

**日時・場所**

① 3月2日(水) 10時~12時

保健センター五所川原

② 3月4日(金) 10時~12時

保健センター金木

③ 3月10日(木) 13時~14時

保健センター市浦

**定員**：①② 保健師相談4名まで

③ 保健師相談2名まで

**持ち物**：健診結果(特定健診・健康診査を受診した方)、健康手帳(お持ちの方)

**申込み**：①②は2月29日(月)まで、③は3月4日(金)までに電話にてお申し込みください。

**申込み先**：健康推進課 内線2364

お申し込みください。

お申し込みください。

お申し込みください。

お申し込みください。

お申し込みください。