

# 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7日(日) 田町小山クリニック  
TEL 34-3431 (田町 4-5)

▷ 8月11日(木) 中村内科医院  
TEL 35-3598 (錦町 1-134)

▷ 8月14日(日) かねひらクリニック  
TEL 35-3167 (旭町 55-2)

▷ 8月21日(日) 桂整形外科医院  
TEL 34-3737 (弥生町 16-1)

▷ 8月28日(日) 木村内科医院  
TEL 35-2815 (松島町二丁目 89-4)

消防署救急病院紹介電話 TEL 34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 8月21日(日) 10:00～16:30  
E L Mの街

▷ 8月23日(火) 9:30～11:00  
東北電力(株)五所川原営業所

\* 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をご確認ください。

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 8月26日(金)

13時～13時30分

場所 生き活きセンター

テーマ うつについてのお話

講師 布施病院 林本 彰先生

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

▽ 8月18日(木) 13時～14時

## 教室

### 元気はじらいつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。

日時 8月22日(月) 13時～15時

## 場 所

保健センター市浦  
▽ 8月23日(火) 10時～11時30分  
若山集会所  
▽ 8月26日(金) 10時～12時  
保健センター金木  
▽ 8月31日(水) 10時～11時30分  
戸沢集会所  
▽ 8月31日(水) 11時30分～13時  
コミュニティセンター七和  
問 健康推進課 内線 2366

## 周 知

### 個別検診等実施医療機関の変更について

平成28年度個別検診等の実施を委託している田辺胃腸科外科医院が閉院されたため、次の事業の利用ができませんとなりました。

▽ 個別検診(胃がん検診・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診)

▽ 救急医療当番医(12月11日(日)・1月29日(日)・3月26日(日))

\* 受診を検討している方は、配布済みの市民健康べんり帳や広報等で確認後受診してください。

問 健康推進課 内線 2363

## メディコトリム参加者募集

「メディコトリム」とは「メディカル=医療」「トリム=整える」という意味です。高血圧や糖尿病、脂質異常症等の薬を飲んでいるから安心とお考えの方。じつは食事や運動の生活習慣の改善もたいへん重要です。

健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えの方におすすです。あなたに合った運動と栄養についてアドバイスをするメディコトリムにぜひご参加ください。

### 日程・内容

▷ 9月1日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷ 9月15日(木) 18:00～20:00

個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

\* 運動メニューは、ややきつめです。

場所 保健センター五所川原

### 対象者

▷ メタボを改善したい市民の方

▷ 高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中の方

▷ 今の健康をさらに増進したい方

\* 2日間とも、参加可能な方。

講師 健生五所川原診療所 津川信彦所長、保健師、栄養士、健康運動指導士

参加費 無料

定員 20名

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、水分、タオル、内履きズック、記録用紙(申し込みされた方に後日郵送します)

\* 動きやすい服装でおこしてください。

申込み 電話にて8月25日(木)までにお申込みください。

問 健康推進課 内線 2368