

いきいき教室（介護予防教室）

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。
対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、
 身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

日時・場所（受付は30分前から）

- ▷ 5月12日(金) 歩行・認知機能の改善に「ふまねっと」
 コミュニティセンター三好 10:00～11:30
 生き活きセンター 13:30～15:00
- ▷ 5月17日(水) 歩行・認知機能の改善に「ふまねっと」
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
- ▷ 5月19日(金) 広告ちぎり絵でメッセージカード作り
 コミュニティセンター三好 10:00～11:30
 生き活きセンター 13:30～15:00
- ▷ 5月26日(金) 広告ちぎり絵でメッセージカード作り
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00

参加費…無料

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

自分のため家族のため「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性がある身近な病気であり、認知症を心配されている方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時…月・火・水・金曜日 14:00～16:00（要予約）

場所…健生五所川原診療所

対象者…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える
 検査（1人あたり5分～30分程度）

料金…無料

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

みんなの健康教室

日時…5月26日(金) 13:00～13:30

場所…生き活きセンター

テーマ…ぴんぴんきらりのコツ

講師…健生五所川原診療所 津川信彦先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

カフェ de つえぎ

自分が、家族が認知症になったらどうしよう、介護しているけど、これでいいのかな。

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることが出来る場所です。（申込不要）

日時…5月21日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階 **参加費**…200円（お茶代）

*希望者のみ実費にて昼食会あり

問…公益社団法人認知症のひとと家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 TEL0178-35-0930

平成29年度市民健診 ～自分の都合に合わせて健診が受けられます～

市民健診申込書は平成29年4月中旬までに対象者のいる世帯にお届けしています。まだ申込書を提出していない方はお早めに提出をお願いします。そして、1年に1回、健（検）診を受けてください。

申込方法や受診までの流れ、各種健診内容、料金等

の詳細は、申込書同封の「五所川原市 市民健診べんり帳」でご確認ください。平成29年4月以降に転入した等で申込書が手元に届いていない方はお問い合わせください。

健康推進課 内線2364

種類	対象者
特定健康診査	40歳から74歳で五所川原市国民健康保険被保険者または生活保護受給者
健康診査	受診時に後期高齢者医療被保険者または75歳以上の生活保護受給者
胃がん検診（バリウム）	40歳以上の男女
胃がん検診（胃内視鏡）	<u>50歳以上</u> の男女（昨年度、市の胃内視鏡検診を受診していない方）
大腸がん検診	40歳以上の男女
肺がん検診	
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎検診未受診で、40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95歳の男女
子宮頸がん検診	20歳以上の女性（昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方）
乳がん検診	40歳以上の女性（昨年度、市の乳がん検診を受診していない方）
歯周病検診	40・50・60・70歳の男女
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性（対象者には、4月中旬に個別通知しました。）
肺がん地区巡回検診	<u>60歳以上</u> の男女 ※巡回日程は広報9月号及び11月号でお知らせします。