

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1日(日) 桂整形外科医院
Tel.34-3737(弥生町16-1)

▷10月8日(日) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)

▷10月9日(月) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)

▷10月15日(日)
かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)

▷10月22日(日) 江渡内科医院
Tel.34-3000(旭町7)

消防署救急病院紹介電話
Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷10月22日(日)
10:00～16:30 ELM

*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

健康づくり相談室 (高血圧・脂質異常症・ 糖尿病予防相談)

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・栄養士が応じます。

日時・場所

①10月11日(水) 10:00～12:00
保健センター五所川原

②10月11日(水) 13:00～14:00
十三コミュニティセンター

③10月17日(火) 13:30～14:30
市浦老人生きがいセンター

④10月24日(火) 13:30～15:00
新宮集会所

⑤10月25日(水) 10:00～12:00
森の家(若葉1丁目10-40)

⑥10月27日(金) 10:00～12:00
金木公民館

相談員…保健師・栄養士

定員…①・⑥ 4名まで(要予約)
②～⑤ 予約不要

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

*予約については開催日の5日前までに相談したい内容をお知らせください。

問…健康推進課 内線2366

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。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

▷11月9日(木) 10:30～11:30
保健センター市浦

▷11月10日(金) 10:00～11:30
保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル
内容…身体計測、発育や発達の相談、育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

*11:00からミニ勉強会「7～12カ月児の食事」(2回食から3回食への移行、母乳・ミルクと離乳食のバランスなど)を実施します。

問…健康推進課 内線2367

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19日(木) 10:00～12:00

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

健康スタイルアップ 運動教室

引き締まったカッコイイ体になりたい、健診で引っ掛かったものが気になる、体を動かしてリフレッシュしたい方へ。楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう(申込不要)。

日時…10月6日(金)
13:30～14:30(受付30分前～)

場所…中央公民館1階大ホール

テーマ…筋トレと有酸素運動でスタミナアップ

内容…体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

講師…健康運動指導士
鬼武由美子氏

定員…40名 参加費…無料

対象…医師から運動を制限されていない64歳までの市民

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

問…健康推進課 内線2367

元気はつらつ教室

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。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷10月17日(火) 10:30～12:00
姥苅集会所

▷10月31日(火) 10:00～11:00
磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター
Tel.38-3939

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。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…10月19日(木) 13:00～14:00
(受付12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…頭の体操とインナーマッスルに刺激を与えましょう(ボール)

内容…健康チェック(血圧測定)、ボールを使った認知症予防体操

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

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