

# 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4日(日)

こどもクリニックおとも  
TEL39-2151(鎌谷町163-1)

▷ 3月11日(日)

富田胃腸科内科医院  
TEL34-3211(みどり町4丁目128)

▷ 3月18日(日) まつもと整形外科クリニック

TEL33-5413(中央2丁目33)

▷ 3月21日(水) 白生会胃腸病院

TEL34-6111(中平井町142-1)

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(金) 9:30～11:00

津軽広域農業共済組合

▷ 3月18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をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター  
TEL017-741-1512

## こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時 3月15日(木) 10:00～12:00

場所 市役所相談室

相談員 臨床心理士、保健師

申込み 相談日3日前までに電話でお申し込みください。

問 健康推進課 内線2367

## 健康づくり相談室(高血圧・脂質異常症・糖尿病予防相談)

健診結果の見方や、高血圧・脂質異常症・糖尿病予防など生活習慣に関する健康相談を保健師・栄養士が

個別で相談に応じます。

なお、厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。3月8日は、女性の健康に関する相談についても対応します。女性に特有な健康課題(子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見や妊娠中の喫煙における健康被害等)について、健康に関する知識の向上や自身の健康づくりのために、ご利用ください。

日時・場所

▷ 3月8日(木) 10:00～12:00

保健センター五所川原

▷ 3月22日(木) 13:00～14:00

保健センター市浦

\*1人30分で予約制です。

相談員 保健師・栄養士

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3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

## エンゼルひろば

\*エンゼル相談室から名前が変更になります。

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒においでください。予約は不要です。

日程・場所

▷ 4月13日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

\*4月より、場所が保健センター五所川原から変更になります。

▷ 4月27日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の0～2歳のお子さん(平成27年5月以降に誕生したお子さん)がいるご家庭に日程をお知らせします(4月送付予定)。

持ち物 バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

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

五所川原地区

▷ 3月1日(木) 9:30～11:00

コミュニティセンター三好

▷ 3月2日(金) 13:00～15:00

北部コミュニティセンター

▷ 3月8日(木) 10:00～11:30

毘沙門・長富コミュニティセンター

▷ 3月12日(月) 11:00～12:30

藻川コミュニティセンター

金木地区

▷ 3月6日(火) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

問 地域包括支援センター

TEL38-3939

## 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 3月15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 まとめ

内容 健康チェック(血圧測定)、バランスよく全身のストレッチ

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  
TEL38-3939

