

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。

▷ 5月3日(木)

こどもクリニックおとも

TEL39-2151(鎌谷町163-1)

▷ 5月4日(金) 増田病院

TEL35-2726(新町41)

▷ 5月5日(土) 白生会胃腸病院

TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 5月6日(日) かねひらクリニック

TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 5月20日(日) 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

▷ 5月25日(金) 9:30～11:00

西北地域県民局五所川原合同庁舎

▷ 5月25日(金) 12:30～14:30

東芝映像ソリューション株式会社

▷ 5月25日(金) 15:30～17:00

五所川原保健所

▷ 5月26日(土) 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

TEL017-741-1512

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます。右記の①～③の会場は1人30分の予約制となります。必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。④会場は、一般的な総合相談となります。

ご自身の健康づくりにお役立てく

ださい。

会場・日時

①保健センター五所川原

5月23日(水) 10:00～12:00

②金木公民館

5月25日(金) 10:00～12:00

③保健センター市浦

5月10日(木) 10:30～12:00

④富士見コミュニティセンター

5月17日(木) 10:00～11:30

*①～③会場は、開催日前日までに相談したい内容をお知らせください。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、検診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2366

エンゼルひろば

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

日時・場所

▷ 6月8日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 6月22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、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

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2368

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…5月17日(木) 10:00～12:00

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2367

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。運動が苦手な方でも大丈夫。楽しみながら無理せず、運動習慣を身につけましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…5月17日(木) 13:00～14:00

5月31日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール

内容…健康チェック、椅子に座りながらの運動

テーマ…筋トレで猫背を解消しよう(座って行う有酸素運動&下半身を鍛える筋トレ)

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

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きますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷ 5月8日(火) 13:00～14:00

田町栄町(白衣神社)

▷ 5月10日(木) 13:00～14:00

松島会館

▷ 5月15日(火) 13:00～15:00

北部コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

TEL38-3939