

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。

▷ 7月1日(日) 江渡内科医院
TEL34-3000(旭町7)

▷ 7月15日(日)
安齋レディースクリニック
TEL33-1103(一ツ谷536-18)

▷ 7月16日(月) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 7月22日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 7月5日(木) 11:45～14:30
青森職業能力開発短期大学校

▷ 7月5日(木) 15:30～17:00
富国生命保険相互会社
五所川原営業所

▷ 7月15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
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…7月19日(木) 9:30～11:30

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2386

おやこ食育教室

子どもたちを対象にしたお料理教室を市食生活改善推進委員会が開催し

ます。子どもたちが包丁を握って食材を切り、炒め、盛りつけ、配膳まで行います。

日時・場所

①7月26日(木) 10:00～13:00

働く婦人の家

②7月27日(金) 10:00～13:00

働く婦人の家

③7月30日(月) 10:00～13:00

金木公民館

*受付は開始時間の20分前から行います。

申込締切

①、②働く婦人の家 7月12日(木)

③金木公民館 7月23日(月)

定員…各20組(保護者同伴での参加をお願いします)

持参するもの…エプロン、三角巾、子どもの内履き、ふきん

料金…大人300円、子ども無料

申込方法…各締切日までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2393

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・体重計はご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

▷ 8月10日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 8月24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2391

平成30年度骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、長年の生活習慣や女性ホルモン分泌量の減少で、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。日頃からの予防が大切です。将来寝たきりにならないためにも検診を受け、健康管理にお役立てください。

検診日・場所

▷ 7月23日(月) 保健センター市浦

▷ 7月31日(火) 金木公民館

▷ 8月20日(月) 生き生きセンター

▷ 8月25日(土) 松島会館

▷ 8月27日(月) 生き生きセンター

▷ 8月29日(水) 中央公民館

対象者…平成30年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

*対象者には6月中旬に受診券を郵送しています。

料金…1,000円

*後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯の方、検診受診日時点で市民税非課税世帯の方は無料。ただし、世帯に未申告者がいる場合は課税世帯とみなし徴収します。

申込み…7月23日(月)までに電話でお申し込みください。申込時、受診券の宛名下に書かれた名簿番号と希望日をお知らせください。申込みは先着順で検診日ごとに定員があります。詳細は受診券をご覧ください。

申込先…健康推進課 内線2380

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歳以上の市民の方

日時…7月5日(木) 13:00～14:00

7月19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

テーマ…ストレッチのコツを覚えて自宅でも行いましょう

内容…立って行う有酸素運動&座って行うストレッチ

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…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463