

# 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7日(日) 増田病院

TEL35-2726(新町41)

▷10月8日(月・祝) かねひらクリニック

TEL35-3167(旭町55-2)

▷10月21日(日) 江渡内科医院

TEL34-3000(旭町7)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷10月21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

## 糖尿病重症化予防のための日本糖尿病学会専門医による講演会のお知らせ

自分の血糖値やHbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー:過去1～2カ月間の血糖値の平均を反映)をご存知ですか。

糖尿病は今や、ごくありふれた病気です。無症状なことが多いので、発病に気がつきにくく自覚症状がほとんどありません。しかし、放置していると、神経障害、腎症(人工透析)、網膜症などの合併症が起きてきます。

血糖値が高いとなぜ身体に悪いかというメカニズムを知り、生活習慣の見直しと体の仕組みを学ぶ機会にしてみませんか。

日時…10月12日(金) 17:30～18:30

会場…市役所2階会議室

講師…つがる総合病院 内分泌・糖尿病・代謝内科 科長 近澤真司先生

申込み…10月10日(水)まで電話でお申し込みください(先着50名)。

\*当日は、市役所駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2385

## 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…10月18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

## 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(1人30分程度)。

次の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。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。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

10月24日(水) 10:00～12:00

②金木公民館

10月26日(金) 10:00～12:00

③金木東部地区コミュニティセンター

10月3日(水) 10:00～12:00

④新宮集会所

10月31日(水) 13:30～15:00

⑤十三コミュニティセンター

10月10日(水) 13:00～14:00

⑥市浦老人生きがいセンター

10月19日(金) 13:30～14:30

\*③～⑥は地区保健協力員の協力により開催されます。

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。

問…健康推進課 内線2385

## 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16日(火) 10:30～12:00

姥范集会所

▷10月30日(火) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷10月30日(火) 14:00～15:00

磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

内線2463

## みんなの健康教室

日時…10月26日(金) 13:00～13:30

場所…生き生きセンター多目的ホール

テーマ…「手の痛み・しびれ」—どんな病気?

講師…(医)和治会中井整形外科医院 山本倫子先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

## 補聴器10日間無料貸出し

補聴器は毎日使うため汚れてきます。長く使うには清潔さが大切です!金正堂本店では、いつでも補聴器のクリーニングを無料サービスしています。お気軽にお持ちください。

ニコン新製品 気づかれないおしゃれ 小型耳あなタイプ デジタル補聴器



そっと耳に挿すだけで簡単です

## 腕時計 電池交換

《五所川原店限定》

## 半額キャンペーン

期間:平成30年10月末まで

電池交換 通常価格1,200円▶特別価格600円＋税

\*一部対象外もございます。また、ご不明な点がございましたらお問合せください。



お一人様 2本 まで

金正堂本店 五所川原店 TEL.0173-34-3181

営業時間/9:30～18:00 青森県五所川原市布屋町 30-1