

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医は、最終ページへ移動しました。

## 献血バス巡回日程

▷12月1日(火) 10:00~12:00  
コミュニティセンター松島

▷12月17日(木) 10:00~12:00  
青森県西北地域県民局  
五所川原合同庁舎

▷12月17日(木) 14:00~16:00  
かなぎ病院

▷12月30日(水) 10:00~16:00  
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。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター  
TEL017-741-1512

## 各講座・教室等へ参加される方へのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座等開催当日は検温とマスクの着用を、また、風邪症状のある場合のご来場はご遠慮ください。

## こころの相談

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

日時…12月17日(木) 13:30~15:30

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。

申込先…健康推進課  
内線2376



## 12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとらえ方～検査・治療・支援～」です。HIV・エイズの正しい知識を得て「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。エイズの治療は飛躍的に進歩し、HIV感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。

保健所での相談・検査は匿名・無料(要電話予約)で、毎月第2火曜日にHIV即日検査を行っています。迅速キットを用いた検査ですので、採血後約30分以内には結果が分かります。ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。詳しくは五所川原保健所ホームページをご覧ください。

直近検査日…12月8日(火)

検査場所…五所川原保健所

問い合わせ時間…8:30~17:15

\*土・日・祝日を除く

五所川原保健所エイズ相談専用電話

TEL33-1090

## フッ素無料塗布・歯の健康相談



幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

対象者…1歳6カ月~小学校6年生

内容…歯の健康診断、ブラッシング指導、フッ素無料塗布、口腔内診査

実施期間…12月1日(火)~令和3年3月31日(水)(土・日・祝日を除く)

申込方法…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00~16:30

料金…無料

問い合わせ・申込先

市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールが気になる方、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)。

前日までに予約が必要です。予約時に相談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)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市役所相談室

12月23日(水) 10:00~12:00

②金木公民館

12月25日(金) 10:00~12:00

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。

問い合わせ先

健康推進課 内線2380

## 健康づくり栄養教室 ~食事の基準量を学ぼう~

一人一人に合わせた食事の基準量を学ぶ教室です。健診結果や年齢、身体活動などを確認しながら、日本人の食事摂取基準(2020年版)と併せてお伝えします。食品カードやフードモデルを使用し、目で見て分かりやすい内容になっているので、この機会と一緒に学んでみませんか。

日時…12月15日(火) 10:30~12:00

(受付10:15~)

場所…中央公民館

内容…市管理栄養士による講話

持ち物…筆記用具、直近の健診結果(無くても参加可)

参加費…無料

定員…20名

申込み…開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

\*当日、体調確認を行います。自宅での体温測定をお願いします。

申込先…健康推進課 内線2382

