

ノルディック・ウォーク

日時・場所

- ①五所川原 つがる克雪ドーム
8月2日(月)、23日(月)
各日10:00~11:30(受付9:30~)
- ②金木 芦野公園
8月17日(火) 9:30~11:00
(受付9:00~ 芦野公園内児童動物園前休憩所)
- ③市浦 大沼公園
8月30日(月) 9:30~11:00
(受付9:00~ 市浦コミュニティセンター前)

対象…65歳以上の市民の方(60~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)
*②・③は20歳以上の方も参加可能。

持ち物…動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等の貸し出しあり。手袋着用のこと)

*雨天時、①は室内用シューズを、②・③は雨具をご用意ください。なお、②・③が悪天候等で中止となる場合、申込者へ連絡します。

参加料…無料(②・③へ参加の20~64歳の方は1,000円)

申込み…開催日5日前までに①は電話または窓口で、②・③はFAXまたはメールでお申し込みください。

問い合わせ・申込先

- ▷65歳以上の方(各会場共通)
地域包括支援センター 内線2462
- ▷20~64歳の方(金木・市浦会場)
青森県ノルディック・ウォーク連盟 FAX017-771-0077/電子メール walk1212.yoyaku@gmail.com

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

日時…8月26日(木)、9月16日(木)
15:00~15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

いきいき教室(介護予防教室)

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・場所(受付は9:45~、13:15~)

①8月10日(火) 紙コップで昔懐かし「けん玉」作り&ふまねっとで簡単ステップ!

金木公民館 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00

②8月31日(火) 健康ストレッチ&ゆったり太極拳で免疫力を高めよう!

コミュニティセンター栄 10:00~11:30
生き生きセンター 13:30~15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

介護予防・日常生活圏域二 ーズ調査

市では、高齢者が地域で生活する上で抱える課題や要望を把握し、生活支援の充実や介護予防の推進、各種計画策定時の資料とするために、二ーズ調査を実施します。

対象となった方へ調査票を郵送しますので、ご記入の上、同封の封筒で返送してください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方(要支援者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者を含む)

調査人数…3,000人

回答期限…8月23日(月)

問い合わせ先

地域包括支援センター 内線2462

後期高齢者医療被保険者の 皆さんへ

交通事故等にあつたとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷し、被保険者証を使って治療を受けたと

きは、必ず市役所へ届出してください。また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。

詳細については、市役所または青森県後期高齢者医療広域連合(Tel017-721-3821)までお問い合わせください。

パンフレット「いきいき健康づくりのために」を活用しましょう

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんの日頃の健康管理にご活用いただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、8月1日からご使用いただく被保険者証の送付時に同封しました。どうぞお役立てください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2346

職場での熱中症予防対策の 徹底を図りましょう

職場における熱中症により、全国で毎年約20人が亡くなり、約1,000人が4日以上仕事を休んでいます。熱中症予防対策の徹底のため「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を展開しています。

▷暑さ指数(WBGT値)を把握し、数値に応じて作業の計画をたてましょう。

▷冷房を備えた休憩場所など、涼しい休憩場所を確保しましょう。

▷のどが渇いていなくても、定期的に水分・塩分を取りましょう。

▷少しでも様子が異常を認めたときは、ためらうことなく、病院に搬送しましょう。また、病院に運ぶまでは1人きりにしないようにしましょう。

*詳しい予防対策は「クールワークキャンペーン」で検索

問い合わせ先

五所川原労働基準監督署
監督・安衛課
Tel35-2309

