

COPD(慢性閉塞性肺疾患) 講演会、健康相談

COPDは、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで肺に炎症が起こる病気です。症状は、痰のからむ咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなることが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。8月は講演会と健康相談を開催しますので、ぜひご参加ください。

▷呼吸器専門医による講演会

「タバコの病気 COPD」

対象…市民の方

日時…8月23日(火) 15:00~16:30

場所…市役所2階会議室

定員…会場20名、Web30名

講師…青森県立中央病院呼吸器内科 森本武史氏

料金…無料

申込み…8月19日(金)までに電話かメールで氏名・住所・電話番号をお知らせください。メールの場合は件名に「8/23講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

▷健康相談(予約制)・肺年齢測定

講演会終了後に、講師へCOPDについての相談をすることができます(1人最大10分、先着3名)。

また、希望者には肺年齢測定を実施します。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

「SOSの出し方 SOSのキャッチのしかた～地域づくり～」 参加者募集

「会いたい人になかなか会えない」「誰かと居ても自分は1人だ」と感じる「望まない孤独や孤立」は新型コロナウイルス蔓延が長引いたことにより大きくなった身近な問題です。心の元気がなくなったとき「助けて」と言える温かい地域について一緒に考えてみませんか？

日時…8月25日(木) 13:30~15:30

場所…保健センター市浦

内容…SOSを出せる・キャッチできるスムーズな人間関係のヒント、意見交換

講師…あおもりのちの電話 理事長 藤林正雄氏

対象…どなたでも参加できます

定員…30名

受講料…無料

申込み…8月18日(木)までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2389

睡眠健康指導士による講演会 「すぐに実行できる睡眠の話」

睡眠で休養は十分にとれていますか。こころと身体の健康に深く関わる睡眠について、楽しく、わかりやすくお伝えします。会場またはWeb(Zoom)でご参加いただけます。

対象…市民の方

日時…9月6日(火) 10:30~11:45

会場…市役所2階会議室

定員…会場20名、Web30名

講師…睡眠健康指導士 岡野美和氏

料金…無料

申込み…9月2日(金)までに電話かメールで氏名、住所、電話番号をお知らせください。メールの場合は件名に「9/6講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380



こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…8月18日(木) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…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。

*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2389

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

8月29日(月) 10:00~12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2382

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関することなどご相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしますので、ご連絡ください。

日時・場所

8月4日(木) 10:00~11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)

*予約者なしの場合は、開催しません。

持ち物…母子健康手帳、バスタオル(体重計をご利用の方)

*3日前までの予約が必要です。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター
内線2394 / 電子メール kenkousu
isin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QR



献血バス巡回日程

▷8月25日(木) 9:45~10:45

東北電力ネットワーク(株)五所川原電力センター

▷8月25日(木) 15:00~16:15

青森県農業共済組合 津軽支所

*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