

11月16日は、世界COPDデーです ～ご存じですか？たばこの病気～

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、タバコの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気（慢性気管支炎や肺気腫）の総称です。

タバコなどの刺激で気管支に炎症が起こり、呼吸がしづらくなります。重症化すると、少し動いただけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとなります。

こんな症状があったらご用心

咳・痰が出る／息切れしやすい／呼吸をするとゼーゼーヒューヒュー音がする

*いくつか思い当たる方は、軽く考えず早めに呼吸器科の専門外来にご相談ください。早期発見・早期治療が重要です。

禁煙したいあなたへ

禁煙したいけど、きっかけがない、サポートが欲しいという方は、保健師の禁煙相談を利用してみませんか。詳細は、下記QRをご確認ください。

問い合わせ先

健康推進課
内線2380



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

11月17日(木) 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

健康づくり栄養教室 ～みんな知りたい適塩の世界～

一人ひとりに合った食事を学ぶ教室です。健診結果を見ながら、検査値をより良くするために食事をどのように工夫すれば良いのかお伝えします。また、「適塩（適切な塩分

量）」をテーマにおいしい試食も行います。血圧や塩分量が気になる方におすすめです。

日時…11月14日(月) 12:00～13:00
(受付11:45～)

場所…保健センター市浦

参加費…無料

持ち物…健診結果（お持ちの方）、
筆記用具

申込み…11月7日(月)まで

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2390

献血バス巡回日程

▷11月27日(日) 10:00～16:00

E L M

*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

いきいき教室 (介護予防教室)

市では、体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした楽しい教室を行っています。

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～）

①11月10日(木) 秋の実りのオブジェ作り／文化祭準備
金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

②11月17日(木) 脳トレ・筋トレ・ストレッチ
コミュニティセンター栄 10:00～11:30
中央公民館2階 第1会議室 13:30～15:00

③11月21日(月)
みんなで楽しむ文化祭
金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

④11月25日(金)
みんなで楽しむ文化祭
コミュニティセンター栄 10:00～11:30
中央公民館2階 第1会議室 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル（必要時）

申込み…初回参加の場合、前日までに電話または窓口でお申し込みく

ださい（五所川原地区午後の部は毎回の予約が必要です）。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

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。ご希望の方はご連絡ください（予約制）。

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…12月15日(木)、22日(休)

各日14:00～14:30

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

地域包括支援課 内線2463

ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

日時…11月16日(水)、30日(木)

13:30～14:30（受付13:15～）

場所…中央公民館1階大ホール

講師…健康運動指導士 鬼武由美子

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…初回参加の場合、開催日前日までに電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

認知症カフェ 「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます（申込不要）。

日時…11月13日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円（茶菓子代）

テーマ…「若年性認知症について」

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2463