

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷11月2日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111 (中平井町142-1)
 - ▷11月3日(月) 増田病院
TEL35-2726 (新町41)
 - ▷11月9日(日) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330 (敷島町56)
 - ▷11月16日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167 (旭町55-2)
 - ▷11月23日(日) 安斎レディースクリニック
TEL33-1103 (一ツ谷536-18)
 - ▷11月24日(月) かなぎ病院
TEL53-3111 (金木町菅原13-1)
 - ▷11月30日(日) 永田小児科アレルギー
科内科医院
TEL34-5611 (一ツ谷549-7)
- *対応時間9:00～17:00(要電話確認)
*消防署救急病院紹介電話34-4999

献血バス巡回日程

- ▷11月7日(金) 10:00～15:30
市浦総合支所
 - ▷11月20日(木) 9:30～12:00
金木総合支所
 - ▷11月20日(木) 13:30～15:30
かなぎ病院
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

相談 エンゼル相談 (母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間を
つくり、子育ての楽しさや悩みを
話してみませんか。

内容

各月齢での成長(身体計測)・
発達の確認、育児、遊び、栄養
(離乳食)の相談、情報交換

勉強会テーマ 予防接種

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

▽保健センター市浦

12月11日(木) 10時30分～11時30分

▽保健センター五所川原

12月12日(金) 10時～11時30分

▽保健センター金木

12月26日(金) 10時～11時30分

問 健康推進課 内線2367

教室 食が変わると未来が変わる

食事の仕方次第で血圧・コレス
テロール値・血糖値を正常に近づ
け、生活習慣病の進行を抑えます。
血液を変える食事や栄養につい
て食べて学べる教室です。

内容

調理実習・試食・講話
①11月27日(木) 10時～13時
テーマ「糖質で変わる血液」

②12月19日(金) 10時～13時
テーマ「塩で変わる血液」

場所 保健センター五所川原

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、
筆記用具、直近の健診結果、ご
はん茶碗(持参可能な方)、エプ
ロン、三角巾

講師 栄養士・保健師

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

注意 受け忘れはありませんか? 子宮・乳がん個別検診

申込みされた方に、受診券を送
付しています。使用期限は平成27
年3月31日ですが、例年12月～3
月は、予約が取れにくい状況です。
受診券裏面記載の医療機関へ早め
に予約しましょう。

受診券の再発行を希望する方は、
ご連絡ください。

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

問 健康推進課 内線2363

お腹すっきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけ
ではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善
できます。実際に身体を動かしながら自分にあった
運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。

日時 11月6日(木) 13:30～14:30(受付13:00～)
11月19日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)

場所 保健センター五所川原

内容 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレー
ニング、有酸素運動など

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

定員 各回40名

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給の
ための飲物、健康手帳(お持ちの方)

*申込不要。直接会場へお越しください。

*ケガ等については参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2364

乳幼児健診

受付時間 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は
出生時にお渡しした「すくすくノート」、健康診査票、
1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年7月生まれ	12月2日(火) 小児科診察、身体計測、 発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年5月生まれ	12月16日(火) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談
3歳児健診 H23年7月生まれ	12月10日(水) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側に
あります。駐車できない場合は市役所一般駐車場、
有料駐車場をご利用ください。

*健診に来られない場合、すでに受診している場合は
ご連絡ください。

問 健康推進課 内線2368