

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00～16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

▷ 5月1日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)

▷ 5月3日(火) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330(敷島町56)

▷ 5月4日(水) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 5月5日(木) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 5月8日(日) 永田小児科アレルギー科内科医院
TEL34-5611(一ツ谷549-7)

▷ 5月15日(日) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷ 5月22日(日) 佐藤内科小児科医院
TEL35-4155(弥生町4-2)

▷ 5月29日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 5月22日(日) 10:00～16:30
E L Mの街

▷ 5月26日(木) 15:30～17:00
五所川原保健所

*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 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時 5月19日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター 参加費 無料

テーマ 冬場になまった体を目覚めさせましょう
骨盤底筋群を鍛えましょう

内容 健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

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み物

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

相談

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関する相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

日時・場所

▽5月11日(水) 10時～12時
保健センター五所川原

▽5月19日(木) 13時～14時
保健センター市浦

▽5月27日(金) 10時～11時30分
富士見コミュニティセンター

問 健康推進課 内線2367

教室

元気はつらつ健康教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動

を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。

日時・場所

▽5月12日(木) 13時～14時
松島会館

▽5月17日(火) 13時～15時
北部コミュニティセンター

▽5月31日(火) 9時30分～11時
コミュニティセンター三好

問 地域包括支援センター

TEL(38)3939

相談

LINE相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、ご家族の様子が気になる方、身近な

人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時 5月12日(木) 10時～11時

*第2木曜日に変更になりました。

場所 市役所

相談員 保健師

申込み 相談日前日までに電話にてお申し込みください。

相談

エンゼル相談(母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▽6月10日(金) 10時～11時30分

保健センター五所川原

▽6月24日(金) 10時～11時30分
保健センター金木

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

内容 身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

問 健康推進課 内線2365

開催案内

自分のため家族のため「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。誰もが発症する可能性があり、認知症を

心配されている方も増えていますが、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。この機会に検診を受けましょう。

日時 月曜～水曜、金曜日
14時～16時(要予約)

場所 健生五所川原診療所

対象者 65歳以上の市民、または若年性認知症が心配な市民

内容 タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査

(1人あたり5分～30分程度)

料金 無料

申込先 地域包括支援センター

TEL(38)3939