

# 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

▷ 6月5日(日) 健生五所川原診療所  
TEL35-2542(一ツ谷508-7)

▷ 6月12日(日) 桂整形外科医院  
TEL34-3737(弥生町16-1)

▷ 6月19日(日) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

▷ 6月26日(日) 白生会胃腸病院  
TEL34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 6月12日(日) 10:00～16:30  
E L Mの街

▷ 6月17日(金) 9:30～11:00  
県合同庁舎

▷ 6月17日(金) 12:30～15:30  
東芝メディア機器株式会社

\*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

## 教室

### みんなの健康教室

日時 6月24日(金)

13時～13時30分

場所 生き活きセンター

テーマ 高血圧、家庭血圧測定

講師 木村内科医院木村正雄先生

問 西北五医師会

TEL(35)0059

### 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 6月30日(木) 14時～16時

\*予約申し込み時に調整します。

場所 生き活きセンター

料金 無料

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

定員 20名

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)

持ち物 保険証、介護予防手帳(お

持ちの方)

申込み 3日前までに、電話また

は窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター

TEL(38)3939

## 開催案内

### フッ素無料塗布 歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、

歯科保健事業として開催します。

対象 1歳6カ月～小学6年生の

国民健康保険加入者

期間 6月1日(水)～8月31日(水)

\*土曜・日曜日、祝日を除く。

内容 歯の健康診断、ブラッシン

グ指導、フッ素塗布、口腔内診

査

料金 無料

申込み 平日9時～16時30分に

電話にてお申し込みください。

問 市浦歯科診療所(歯科保健セ

ンター) TEL(27)7734

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象 65歳以上の市民または60歳以上で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程 ①6月6日(月) ②6月24日(金)

時間 13:30～15:30

\*事前の健康チェックがあるため時間厳守

場所 生き活きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出します)

申込み 開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL 38-3939

## 乳幼児健診

|                        |  |
|------------------------|--|
| 4カ月児健診<br>H28年2月生まれ    | 7月5日(火) 小児科診察、身体計測、<br>発達相談、離乳食のお話・試食    |
| 1歳6カ月児健診<br>H26年12月生まれ | 7月26日(火) 小児科・歯科診察、身体<br>計測、発達相談          |
| 3歳児健診<br>H25年1月生まれ     | 7月20日(水) 小児科・歯科診察、身体<br>計測、発達相談、尿・耳・目の検査 |

受付時間 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*時間に合わせてお越しください。

場所 保健センター五所川原

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

問 健康推進課 内線2368