

メディコトリム参加者募集

高血圧や糖尿病、脂質異常症等の薬を飲んでいるから安心とお考えの方。じつは食事や運動の生活習慣の改善もたいへん重要です。

健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養についてアドバイスをします。ぜひご参加ください。

対象者 メタボを改善したい市民の方、高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中の方、今の健康をさらに増進したい方

* 2日間とも、参加可能な方に限ります。

日程および内容

▷ 6月30日(木) 18:00~20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷ 7月14日(木) 18:00~20:00 個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

* 運動メニューは、ややきつめです。

講師 健生五所川原診療所 所長 津川信彦先生、保健師、栄養士、健康運動指導士

場所 保健センター五所川原

参加費 無料

定員 20名

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、水分、タオル、内履きズック、動きやすい服装、記録用紙(申し込みされた方に後日郵送します。)

申込み 電話にて6月23日(木)までにお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線 2368

風しん予防接種・抗体検査費用を全額助成します

妊婦初期に風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し「先天性風しん症候群」(白内障・先天性疾患・難聴等の障害)を持って生まれる可能性があります。市では「先天性風しん症候群」を予防するために、予防接種(風しん単独または麻しん風しん混合ワクチン)・抗体検査費用を全額助成します。

対象者 五所川原市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

妊娠を予定する方/妊娠を予定する方の同居家族/風しんの抗体価が低い妊婦の同居家族

* 過去に五所川原市の助成を受けて抗体検査をした方、すでに風しん含有ワクチンを2回接種した方、風しんにかかったことがある方は対象外となります。

* 妊娠中または妊娠している可能性のある方は接種を受けることはできません。

* 接種後2か月間は避妊をする必要があります。

接種回数 1回

助成期間 平成29年3月31日(金)まで

受診手順 お申し込み後、市から風しん抗体検査受診票、予防接種予診票、実施医療機関名簿など必要書類を郵送しますので、実施医療機関へ抗体検査の予約をしてください。風しん抗体検査受診票・予防接種予診票・保険証・診察券等を持参し、医療機関で検査し抗体価が低い方のみ予防接種を行います。

* 郵送する名簿に記載された医療機関以外で検査および接種した場合は、助成対象外となります。

申込先 健康推進課 内線 2364

禁煙サポート 3カ月間、たばこからの卒業をお手伝いいたします

5月31日は「世界禁煙デー」です。禁煙を推進するために世界保健機関(WHO)が制定しています。

「たばこが体に悪い」「いつかはやめよう」と思ってもなかなかやめられないのがたばこ。たばこを1本吸うと寿命は5分30秒縮むと言われています。

禁煙は何度もチャレンジすることで成功率がぐっと上がります。この機会にぜひ「禁煙開始日」を決めて一緒に禁煙に取り組んでみませんか。

対象者 たばこをやめたいと思っている方

サポート内容 初回と3カ月後の個別面接(約30分)

および呼気中一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン検査/電話による継続支援(3~4回)

会場 保健センター五所川原、金木、市浦を選択

日時 平日の9:00~15:00でご都合の良い時間

申込み 電話で随時受け付けます。

申込み後、初回面接日程等を調整します。

申込先 健康推進課 内線2368

平日は時間が取れない、自力でやめたい、楽にやめたい。そんな方へは禁煙外来の利用をおすすめします。

下記の条件を満たしている人は、保険適用で治療を受けられます。

ニコチン依存症テストで5点以上/直ちに禁煙を始めたいと思っている/禁煙治療に対して文書で同意している/35歳以上でブリクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上

市内の禁煙外来実施医療機関(平成28年2月現在)

木村内科医院 TEL35-2815

田町小山クリニック TEL34-3431

櫛引クリニック TEL33-1155

とやもり内科小児科クリニック TEL52-3331

健生五所川原診療所 TEL35-2542

増田病院 TEL35-2726

鈴木耳鼻咽喉科医院 TEL35-2775