

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

平成29年度は、各月の最終日曜日、8月13日(日)、12月31日(日)、1月1日(月)は実施しませんので、ご注意ください。

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

▷4月2日(日) 江渡内科医院  
TEL34-3000(旭町7)

▷4月9日(日) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

▷4月16日(日) かなぎ病院  
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷4月23日(日) かねひらクリニック  
TEL35-3167(旭町55-2)

▷4月29日(土) 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

▷4月16日(日) 10:00~16:30  
ELM

▷4月25日(火) 10:00~16:30  
つがる総合病院

\*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

## 相談 健康づくり相談室 (予約制)

健診結果の見方や、高血圧・脂質異常症・糖尿病予防など生活習慣に関する健康相談に、保健師・栄養士が個別に応じます。

▽4月12日(水) 10時~12時

場所：保健センター五所川原  
定員：保健師相談4名  
栄養士相談4名

▽4月13日(木) 13時~14時

場所：保健センター市浦  
定員：保健師相談2名  
栄養士相談4名

▽4月28日(金) 10時~12時

場所：金木公民館  
定員：保健師相談4名  
栄養士相談4名

相談時間：1人30分

申込み：開催日5日前までに、予約が必要です。その際に相談内容をお知らせください。

問：健康推進課 内線2366

## 教室 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。いろんなことにチャレンジして、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：4月20日(木) 13時~14時

場所：生き活きセンター

参加費：無料

テーマ：筋トレ(上半身)と有酸素運動  
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、水分補給用の飲み物

申込先：地域包括支援センター

TEL(38)3939

## 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。

日程・場所

▽5月11日(木) 10時30分~11時30分

保健センター市浦

▽5月12日(金) 10時~11時30分

いない64歳までの市民  
日時：4月12日(水)  
13時30分~14時30分  
(受付13時~)  
場所：中央公民館1階大ホール  
参加費：無料  
テーマ：ダンベルで体を引き締め  
る  
内容：体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等  
講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏  
定員：40名程度  
持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物  
\*申込み不要。

問：健康推進課 内線2368

## 相談 こころの相談

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：4月20日(木)

10時~11時30分

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必ずご予約ください。  
申込先：健康推進課 内線2367