

いのちの電話カウンセリング基礎講座

公開講座形式で、カウンセリングについて学びます。
日時…5月20日(土)～7月8日(土)
毎週土曜日 14:00～16:00
場所…弘前市社会福祉センター
(弘前市大字宮園2丁目8-1)
*ただし、6月17日(土)のみ弘前市医師会(弘前市大字野田2丁目7-1)にて15:00～17:00
受講料…1講座1,000円
相談員希望者は5回以上の受講が必要です。興味がある講座のみの受講は、当日参加可能です。
問…あおもりのいのちの電話事務局 TEL0172-38-4343
(月～金 13:00～17:00)

カフェ de つえぎ

自分が、家族が認知症になったらどうしよう、介護しているけど、これでいいのかな。
カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です(申込不要)。
日時…6月11日(日) 10:00～12:00
場所…中央公民館2階
参加費…200円(お茶代)
*希望者のみ実費にて昼食会あり
問…公益社団法人認知症の人と家族の会
青森県支部五所川原地域世話人
山本 TEL0178-35-0930
協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

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
▷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カ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30年3月31日(土)まで
受診手順
①希望者は、下記申込先に電話または来庁して申込みを行ってください。
②後日、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。
③②が届いたら、実施医療機関へ抗体検査の予約をし、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、医療機関で検査を行います。
④検査の結果、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秒縮むとされています。
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、市浦、金木公民館、健康推進課を選択
日時…平日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2367

平日は時間がとれない、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、保険適応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
市内の禁煙治療実施医療機関(平成29年2月現在)
・田町小山クリニック TEL34-3431
・木村内科医院 TEL35-2815
・鈴木耳鼻咽喉科医院 TEL35-2775
・櫛引クリニック TEL33-1155
・健生五所川原診療所 TEL35-2542
・とやもり内科小児科クリニック TEL52-3331

