

# 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。

▷10月6日(日) かねひらクリニック  
TEL35-3167(旭町55-2)

▷10月20日(日) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

▷10月27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

▷10月13日(日) 10:00～16:30  
E L M

\*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

## 栄養教室～体に合った食事を学ぼう～

体に合った食事をとるためのコツとカンタンにできる食事を一緒に学びませんか。

日時…10月30日(水) 10:30～12:30  
(受付10:15～)

場所…保健センター市浦

内容…市管理栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費…無料

定員…20名

申込み…開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2387

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

次の①、②は前日までに予約が必

要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①市役所相談室

10月23日(水) 10:00～12:00

②金木公民館

10月25日(金) 10:00～12:00

③新宮集会所

10月31日(木) 10:00～12:00

\*③は地区保健協力員さんの協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2381

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約不要です。

日時・場所

▷11月8日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…子育て世代包括支援センター  
内線2394

## 日本糖尿病学会専門医による講演会のお知らせ

自分の血糖値やHbA1c(ヘモグロビン・エワンシー:過去1～2カ月間の血糖値の平均を反映)をご存知ですか。

糖尿病は今や、ごくありふれた病気です。無症状のことが多いので、発病に気が付きにくく、自覚症状がほとんどありません。しかし、放置していると、神経障害、腎症(人工透析)、網膜症などの合併症が起きてきます。

血糖値が高いとなぜ身体に悪いのか、そのメカニズムを知り、生活習慣の見直しと体の仕組みを学ぶ機会にしてみませんか。

日時…11月13日(水) 14:00～15:00

場所…市役所2階 会議室

講師…てらだクリニック 院長 寺田明功先生

申込み…11月8日(金)まで電話でお申し込みください(先着50名)。

\*当日は、市役所駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2381

## ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…10月3日(木) 13:00～14:00

10月17日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール

テーマ…頭の体操・集中力アップで若々しい脳を手に入れましょう

内容…座って行う有酸素運動&脳トレと反射神経に刺激

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

参加費…無料

申込み…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター  
内線2463

## 元気はつらつ教室

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。地域の在宅介護支援センターの職員による、介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷10月16日(水) 10:30～12:00

桜田集会所

▷10月24日(木) 10:30～12:00

姥范集会所

問…地域包括支援センター  
内線2463