

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。

▷12月1日(日) 桂整形外科医院
Tel.34-3737 (弥生町16-1)

▷12月15日(日) 櫛引クリニック
Tel.33-1155 (鎌谷町516-10)

▷12月29日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167 (旭町55-2)

▷12月30日(月) 木村内科医院
Tel.35-2815 (松島町二丁目89-4)

▷12月31日(火) 増田病院
Tel.35-2726 (新町41)

消防署救急病院紹介電話
Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷12月3日(火) 10:00～12:00
西北地域県民局五所川原合同庁舎

▷12月3日(火) 13:45～15:00
特別養護老人ホーム青山荘

▷12月3日(火) 15:45～16:45
白生会胃腸病院

▷12月23日(月) 10:00～12:00
金木公民館

▷12月23日(月) 13:00～16:00
かなぎ病院

*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
Tel.017-741-1512

12月1日は 世界エイズデーです

世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで～検査・治療・支援～」です。HIV・エイズの正しい知識を得て「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することでおこる病気です。エイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。

感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。保健所での相談・検査は匿名・無料です(要電話予約)。ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査を同時に受けられます。

迅速キットを用いた検査ですので、採血後1時間以内には結果をお知らせすることができます。詳しくは青森県庁ホームページ「相談・検査(青森県 STOP AIDS)」をご覧ください。

検査日…12月10日(火)

検査場所…五所川原保健所

受付時間…15:30～17:00

五所川原保健所エイズ相談専用電話
Tel.33-1090

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。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…12月9日(月)、23日(月)
14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

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(希望者にはポール等を貸し出します)

*降雪時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

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…12月5日(木) 13:00～14:00

12月19日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール

内容…座って行う有酸素運動&ボールおさらい

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

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です(申込不要)。

日時…12月8日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「寸劇・人形劇で学ぶ認知症」(過去の認知症フォーラムのDVD視聴となります)、家族同士のつどい等

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

問…(公社)認知症の人と家族の会

五所川原地域世話人 山本

Tel.0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

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歯の健康相談を開催します。

対象者…1歳6カ月～小学校6年生まで(国民健康保険加入者)

内容…歯の健康診断、ブラッシング指導、無料フッ素塗布、口腔内診査

実施期間…12月2日(月)～令和2年3月31日(火)(土・日・祝日を除く)

申込方法…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00～16:30

料金…無料

問…市浦歯科診療所(歯科保健センター) Tel.27-7734