

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。

▷ 1月2日(木) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330 (敷島町56)

▷ 1月12日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

▷ 1月13日(月・祝) 櫛引クリニック
Tel.33-1155 (鎌谷町516-10)

▷ 1月26日(日) まつもと整形外科クリニック
Tel.33-5413 (中央二丁目33)

消防署救急病院紹介電話

Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷ 1月12日(日) 10:00～16:30
ELM

▷ 1月29日(水) 9:30～12:00
五所川原市役所

▷ 1月29日(水) 13:30～16:30
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
Tel.017-741-1512

けん診受けよう！ キャンペーン受付期間の お知らせ

豪華景品が当たる「けん診受けよう！キャンペーン」の受付が令和2年1月31日(金)で終了となります。

下記の方で、まだ応募されていない方はぜひ、健診結果をご持参の上、健康推進課、国保年金課、金木総合支所、市浦総合支所までお越しください。

対象者

- ①市民健診を受診した方(特定健康診査、健康診査、がん検診、ごしよりん健診)
- ②40～74歳の国保の方で、職場健診等の健診結果を市に提供した方
- ③後期高齢者人間ドックを受診した方

締切日…令和2年1月31日(金)

17:15まで

問…健康推進課 内線2373

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…1月16日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

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。

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

▷ 2月14日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 2月28日(金) 10:00～11:30

金木公民館住民室

*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(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

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…1月9日(木) 13:00～14:00

1月23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

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

テーマ…まとめ

内容…有酸素運動&全身の筋トレ
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

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。

日時…1月30日(木) 14:00～16:00

場所…生き生きセンター

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

検査方法…タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。検査時間は10分程度となります。

定員…20名

*予約が必要となります。地域包括支援センターまでご連絡ください。

問…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

▷ 1月17日(金) 13:30～14:30

下岩崎集会所

問…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…1月12日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「つながりの中で生きる」(講師:法永寺住職 小山田和正氏)、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