

## 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）。

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  
2月19日(水) 10:00~12:00

②金木公民館  
2月28日(金) 10:00~12:00

**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2374

## 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**…2月6日(木) 13:00~14:00  
2月20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

**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

## 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

▷2月21日(金) 13:30~14:30  
下岩崎集会所

▷2月26日(水) 10:00~11:30

毘沙門・長富コミュニティセンター

▷2月28日(金) 13:00~15:00

北部コミュニティセンター

**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**…2月9日(日) 10:00~12:00

**内容**…ミニ講座「認知症の方への具体的な対応方法」（講師：青森県認知症介護指導者 和島まゆみ氏）

**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

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

# みんなで守ろう 受診のルール

## 適正受診の必要性

西北五圏域では、医師不足が非常に深刻であり、特に病院勤務医師の過剰労働が問題になっています。このままでは、当圏域の医療体制が崩壊する可能性があります。そのため、皆さんで受診のルールを確認して、地域の医療を守りましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

日ごろから気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。軽度の症状や慢性の病気は「かかりつけ医」を受診しましょう。

## 診療時間内の受診を心がけましょう

休日や夜間の救急外来は、緊急性の高い患者さんの対応を目的としています。緊急時以外は、平日の時間内に受診するように心がけましょう。

## 緊急性の高い場合は、すぐに受診しましょう

「ロゼツが回らない」「片側の体や手足がしびれる」「言葉が出ない」または「人の話が理解できない」などの脳卒中が疑われる場合、「突然の胸の痛み」「動悸」または「めまい」などの心筋梗塞が疑われる場合など緊急性が高い場合は、迷わずにすぐ受診しましょう。

## 雇い主は、従業員の健康を管理しましょう

従業員の健康管理は、雇用主の義務になっています。もし、従業員の体調がすぐれない場合は、積極的に受診を勧めてください。そのために、業務を分担できるような体制を整備しましょう。

## 休日に具合が悪くなら、医療機関紹介ダイヤルで確認しましょう

まずは、各消防本部に設置してある医療機関紹介ダイヤルに確認しましょう。

### 医療機関紹介ダイヤル

▷五所川原地区消防本部 TEL34-4999

▷つがる市消防本部 TEL42-3999

▷鱒ヶ沢地区消防本部 TEL0173-72-3999

また、新聞、市ホームページ(<http://www.city.goshogawara.lg.jp>)または県公式ホームページ(あおもり医療情報ネットワーク)(<http://www.qq.pref.aomori.jp>)で休日診療を実施している診療所を確認できます。

\*市ホームページ

「もしものときは」の「夜間・休日医療機関」をクリック

\*あおもり医療情報ネットワーク

「休日夜間当番医を探す」をクリック

CLICK

