

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 9:00~12:00

*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4日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷10月11日(日) 済生堂増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷10月18日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷10月25日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷10月25日(日) 10:00~16:00
E L M

▷10月28日(水) 13:45~15:00
緑風苑

*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

各講座・教室等へ参加される方へのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座等開催当日は検温とマスクの着用を、また、風邪症状のある場合のご来場はご遠慮ください。

こころの相談

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

日時…10月15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。

申込先…健康推進課 内線2376

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールが気になる方、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。予約時に相談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金木公民館

10月23日(金) 10:00~12:00

②市役所相談室

10月28日(水) 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。

問い合わせ先

健康推進課 内線2385

コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

▷過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

▷コロナ禍でも持病の治療や予防接種・健診等の健康管理は重要です。

▷医療機関では感染防止対策が行われています。

▷具合が悪いなど健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

*厚生労働省ホームページ「上手な医療のかかり方.jp」より抜粋

「上手な医療のかかり方」プロジェクト問い合わせ先

TEL 0120-918-405

電子メール info@kakarikata.jp

市の健診等の問い合わせ先

健康推進課 内線2384

ゲートキーパー研修in市浦参加者募集

「悩みに気づき、声をかけて、見守る〜こころの健康づくりを意識して〜」をテーマにゲートキーパー研修を開催します。

心の元気がなくなることは誰にでもあり、個人だけの問題ではなく、地域で支えることがとても大切です。

普段の何気ない会話で気持ちに寄り添う「こころの健康」を意識した対応を学びませんか。

日時…10月30日(金)

13:30~15:30

場所…市浦コミュニティセンター

内容…「ゲートキーパーの役割」

「サインに気づく」

「見守りと声がけ」等

講師…藤林正雄氏

(青森大学社会学部教授)

対象…市民の方

持ち物…筆記用具、必要な方は、眼鏡・飲み物

定員…30名程度

参加費…無料

申込み…10月22日(木)までに電話でお申し込みください。定員に余裕がある場合は、締切日を過ぎても受け付けします。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2376

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。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、予約制となります。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

個別検診(通年実施(要予約))

日時…毎週月・火・水・金曜日
15:00~15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…1日1名

集団検診

日時…10月29日(木)
14:00~16:00

場所…生き活きセンター

定員…20名

問い合わせ・予約先

地域包括支援センター 内線2464