

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

▷6月22日(水) 10:00~12:00

市役所1階相談室

▷6月23日(木) 10:00~11:30

金木総合支所2階集会所

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2382

こころの相談

~1人で悩まず相談してください~

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…6月16日(木) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日3日前までに、電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課
内線2389



禁煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)健康相談

COPDは、タバコの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで肺に炎症が起こる病気です。症状は、痰のからむ咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなることが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。

禁煙・COPD健康相談では、肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時…6月14日(水) 10:00~12:00

場所…市役所1階相談室

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2382



青森県親と子のよい歯のコンクールは中止となります

歯科口腔保健指導の普及・啓発を図るため実施していた「親と子のよい歯のコンクール」は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、中止となりました。

3歳児健康診査で「親と子のよい歯のコンクール対象」となった方におかれましては、ご理解いただきますよう、お願いします。

問い合わせ先

子育て世代包括支援センター
内線2392

身体障害者の無料巡回診査

巡回診査により、身体障害者の方々に医学的判定を行うとともにさまざまな相談に応じます。

診査科目…肢体不自由

日時…7月6日(水)

▷受付時間…9:00~10:00

▷診査・相談…9:30~12:00

場所…中央公民館

対象者(完全予約制)

- ①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ②身体障害者手帳の再認定を必要とする方
- ③障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする方
- ④補装具の処方が必要とする方
- ⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

持参するもの

身体障害者手帳(所持者のみ) / 健康保険証 / 印鑑 / マイナンバーの分かるもの / 写真(新規交付や再認定で障害名または障害等級が変更になる場合のみ)

*手帳新規交付のため診査を希望し、かかりつけの医療機関がある方はレントゲン写真や紹介状等の病名・治療の状況・身体状況が分かる書類

申込み…完全予約制のため7月1日(金)までに電話でお申し込みください。

*詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ先

福祉政策課 内線2492

障がい福祉サービス等説明会・関係団体広報イベント

申し込み不要で参加できます。お気軽にお越しください。

▷障がい福祉サービス等説明会

日時…7月4日(月) 14:00~

会場…中央公民館

対象者…障がいをお持ちの方(手帳の有無は問いません)、障がい福祉サービスを利用している、または利用を検討されている方およびその家族

内容…障がい福祉サービスなどに関する内容等

▷関係団体広報イベント

*上記説明会終了後、公民館2階会議室などで開催します。

問い合わせ先

福祉政策課 内線2494

ノルディック・ウォーク

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、誰でも簡単に取り組める健康ウォーキングです。普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が高く、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。

対象…おおむね65歳以上の市民の方

日程

①五所川原会場

6月14日(水)、28日(水)

②金木会場 6月20日(月)

時間…9:30~11:00(受付9:00~)

集合場所…①菊ヶ丘運動公園あずまや

②児童動物公園前休憩所

実施場所…①菊ヶ丘運動公園

②芦野公園

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、雨具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(ポールの無料レンタルもあります)

申込み…初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463