

暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は主催者の都合により中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際は必要に応じた感染症対策にご協力をお願いします。



受け忘れていませんか？ 肝炎ウイルス検診（個別）

肝臓は、栄養を蓄えたり、血液中の毒物などを分解・解毒する働きがあり、生命維持のために重要な臓器です。肝炎は、肝細胞が破壊されている状態で、放置していると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まるため「早期発見・早期治療」が重要です。

肝炎ウイルス検診は採血のみの簡単な検査です。まだ受けていない方は、あなたのためにも、周りの大切な方のためにも、この機会にぜひ検査を受けましょう。

内容…血液検査（HBs抗原検査、HCV抗体検査）

対象…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

料金…無料

受診期限…3月30日(出)まで

受診方法…指定医療機関に予約し、市から送付された受診券を持参の上、受診してください。

*新規申し込みや受診券紛失等による再発行も可能ですのでご連絡ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2378



「青森のおいしい健康応援店」をご存じですか？

県では、県民の皆さんが外食等を利用する際に自分に合った適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加を踏まえた食事を提供している飲食店等を「青森のおいしい健康応援店」として認定し、生活習慣病予防を図ることとしています。

認定されるためには…次の①～⑧のいずれかに該当する場合は、申請することができます。

▷エネルギー控えめメニュー

- ①揚げないメニューがある（揚げ物料理を揚げずに調理する工夫がされている）。
- ②お客さんの注文により主食の量を調整できる（ご飯の量を減らすなど）。
- ③エネルギー控えめのマヨネーズやドレッシングを選択できる（カロリーーフ、ノンオイルなど）。

▷塩分控えめメニュー

- ④汁物の塩分濃度が0.8%以下である（塩分濃度計で確認した結果であること）。
- ⑤お客さんの注文により薄味にすることができる。
- ⑥減塩タイプのしょうゆまたはソースが選択できる。



▷野菜たっぷりメニュー

- ⑦1食120g以上の野菜を使用している。
 - ⑧単品メニューで80g以上の野菜を使用している。
- *野菜には芋類、きのこ類、海藻類は含まない。

【飲食店または惣菜店の皆さんへ】

五所川原保健所では無料で審査、認定を行っています。認定店には、認定マークの交付やホームページに掲載（希望店のみ）します。詳しくは、右QRからご確認ください。



【地域の皆さんへ】

五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で健康メニューを提供している飲食店や惣菜店等の情報があれば右QRからお寄せください。



問い合わせ先

五所川原保健所 健康増進課 Tel.34-2108

五所川原市を応援します!!

新築・増改築・水廻り・塗装

屋根の改造、無落雪、建物解体、庭木伐採

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか？

- ・防雪柵の取付・雪害、凍害の対策・修理・雪囲板
- ・雪止め取付・水道・蛇口の水漏れ、凍結・雪庇防止柵
- ・断熱サッシ取付・外壁、床、天井の断熱の入替…等々

どんな事でも
お電話を！



総合建築

「増改築相談員」のいるお店

(有)シラカワ住研

0120-34-6806

五所川原市大字姥湯字桜木370-3

- 建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設…など
- ・畳をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり
 - ・ボイラー取替え、修理・建具調整、錠前の直し・戸車・レール調整

生前整理・遺品整理

その他・暮らしの中のお困り事などありましたら、お気軽にお問合せください！

高橋商会

五所川原市水野尾字宮井42-1

☎ 080-1859-3960

終活ガイド資格 2級 No.001181

遺品整理士認定 第1S25679号

◎広報有料広告