

検査 肝炎ウイルス個別検診

早期発見、治療のために、B型およびC型肝炎ウイルス検査（血液検査）を実施しています。検査無料です。

対象 今年度中に40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95歳になる、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民

受診方法

電話にてお申し込みください。後日、受診票を送付しますので「市民健診べんり帳」で医療機関を確認し、予約・受診してください。

会員募集 五所川原市地域家族会 さくらの会

こころの病気を持った人や家族が仲間になった集まりです。病気について学習しながら、同じ悩みを持つ者同士が安心して語り、分かち合える場です。ひとりで悩まず、一度参加してみませんか。

年会費▽当業者会員 500円

▽家族会員 1000円

*活動内容によっては臨時徴収があります。

申込先 健康推進課 内線2368

教室 お腹すつきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃え、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。身体を動かしながら自分にあった運動を身につけませんか。

日時 (受付は開始30分前から)
▽8月7日(木) 13時30分～14時30分
▽8月20日(水) 18時30分～19時30分

場所 保健センター五所川原

内容 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

定員 各回40名

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物

健康手帳（お持ちの方）

*申込不要、直接会場へお越しください。

*けが等については、参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2364

ごしよりん健診

17歳から39歳限定の無料健診です。

病気になりたくない！今からどうにかしたい！からだを大事に思う若いあなたをバックアップ。今、自分の体の中で起きていることを、健診で確認しましょう。

対象 次の①～④に1つでも当てはまる方

①両親、兄弟姉妹、祖父母に糖尿病の人がいる。（2親等以内の家族）

②妊娠性糖尿病歴又は妊娠性高血圧症候群（妊娠中毒症）歴がある、または4,000g超児を出産した。

③過去に受けた健康診断で、糖尿病に関する次のうち1つでも該当した事がある。

空腹時血糖100mg/ddl以上、尿糖+以上、HbA1cがNGSP値5.6%以上、またはJDS値5.2%以上

④20歳の時とくらべて10kg以上体重が増加し、かつ、現在BMI25以上の30歳代の方。またはBMI25以上の29歳以下の方

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 70(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) = 25.7 BMI25.7

健診日 9月27日(土) **定員** 100名 (申込先着順)

場所 保健センター五所川原

受付 8:00～9:30 (時間を指定して通知します)

受診方式 集団健診 (1人当たり2～3時間程度)

内容 身体計測、問診、血圧、医師の診察、血液検査 (血糖、脂質、肝機能、腎機能)、尿検査

*約1ヵ月後に結果を説明してお渡しします。

*生後6ヵ月から小学3年生まで託児を実施しています。希望する方は、申込時にお伝えください。

申込先 健康推進課 内線2363

メディコトリム参加者募集

「メディコトリム」とは「メディコ＝医療」「トリム＝整える」という意味です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか？お薬を飲んでいる方も食事や運動等、生活習慣の改善が大切です。

メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養についてアドバイスします。

昨年度の修了生で、終了後3～4カ月経過時の状況把握ができた18名のうち、約7割が減量しています。

日程・内容 (運動メニューはややきつめです)

▷8月28日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷9月11日(木) 18:00～20:00

個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

場所 保健センター五所川原

対象者 高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中、メタボを改善したい市民で両日参加可能な方

講師 津川信彦先生 (健生五所川原診療所所長)、保健師、栄養士、健康運動指導士

参加費 無料

定員 20名

持ち物 健康手帳 (お持ちの方)、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる内履き、記録用紙 (申込者に後日郵送します)

*動きやすい服装でお越しください。

締切 8月20日(水)までに電話にてお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364