

周知 診療再開

子宮がん個別検診・妊婦健診・子宮頸がん予防ワクチン実施医療機関としてエルム女性クリニックも追加となりましたので、お知らせします。

健康推進課 内線2363

教室 食が変わると未来が変わる

食事の仕方次第で血圧・コレステロール値・血糖値を正常に近づけ、生活習慣病の進行を抑えます。血液を変える食事や栄養について

て食べて学べる教室です。

内容 試食・講話

テーマ 脂で変わる血液

日時 10月6日(月) 10時～12時

場所 保健センター五所川原

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

講師 栄養士・保健師

定員 20名

参加費 無料

申込み 9月29日(月)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

参加募集 第5回 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日、「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう!

対象 市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方

日時 9月18日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター

テーマ 元気の入り口はお口から

内容 健康チェック(血圧測定)、ストレッチ

持ち物 動きやすい服装、汗拭き

定員 1名(先着順)

場所 保健センター五所川原

日時 10月3日(金) 15時～16時

講師 木村郁郎先生

問 西北五医師会 TEL(35)0059

相談 ことばの相談

お子さんのことばが遅い、発音はつきりしない等、気になることはありませんか

日時 10月3日(金) 15時～16時

場所 保健センター五所川原

定員 1名(先着順)

問 西北五医師会 TEL(35)0059

教室 みんなの健康教室

日時 9月26日(金) 13時～

場所 働く婦人の家3階

テーマ 糖尿病楽しく学べば恐くない

講師 いちい薬局旭町店

問 木村郁郎先生

TEL(35)0059

申込み 9月26日(金)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2368

成人用肺炎球菌の予防接種

平成26年10月1日より、成人用肺炎球菌予防接種の対象者を拡大し、新しい制度で再開します。下記表の対象年齢の方に接種費用の一部を助成します。

H26年10月1日～H27年3月31日までの対象者

対象年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～25年4月1日生
70歳	昭和19年4月2日～20年4月1日生
75歳	昭和14年4月2日～15年4月1日生
80歳	昭和9年4月2日～10年4月1日生
85歳	昭和4年4月2日～5年4月1日生
90歳	大正13年4月2日～14年4月1日生
95歳	大正8年4月2日～9年4月1日生
100歳	大正3年4月2日～4年4月1日生
101歳以上	大正3年4月1日以前の生

*対象となる方には、9月下旬頃に個別に通知します。

*60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方は対象となりますので、健康推進課までご連絡ください。

*既に、任意の肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方は対象となりません。

問 健康推進課 内線2363

介護者のつどい

介護者の笑顔と元気は、家族を明るくします。仲間と話し、自分のこころとからだの健康づくりの時間。それが「介護者のつどい」です。

▷第1回 9月3日(水) 10:00～14:30

場所 生き生きセンター

*動きやすい服装で、飲み物をお持ちください。

10:00 健康相談

10:30 懇談「何でも語ろう!介護体験」

12:00 昼食・休憩

13:00 講演 松島整骨院 藤田正一院長

「介護者のコンディショニング」

▷第2回 9月30日(火) 10:00～14:30

場所 働く婦人の家 保健センター1階 集団指導室

10:00 健康相談

10:30 懇談「介護しても介護されないために」

12:00 昼食・休憩

13:00 講演 工藤歯科医院 工藤眞裕院長

「お口は命の扉 あなたと家族のための口腔ケア」

対象 市内居住で介護に関わっている方、以前介護を経験された方、関心のある方

持ち物 健康手帳

*申込みの際に昼食の弁当注文も可能です。

申込み 3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL(38)3939