

相談
こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がつかない方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などの市民を対象としています。

日時：8月11日(火) 10時～11時
場所：市役所

相談員：保健師

申込み：相談日の前日までに電話にて予約してください。

問：健康推進課 内線2367

参加募集
認知症の人と家族のつどい in 五所川原

一人で悩まず色々な人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。

日時：8月9日(日) 13時30分～15時30分

場所：市民学習情報センター

問：公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本

TEL 0178(35)0930

相談
エンゼル相談
(母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が受けています。子育ての楽しさや悩みを話し

てみませんか。お子さんと一緒にお出ください。

内容：身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

日程・場所

▽9月10日(木) 10時30分～11時30分
保健センター市浦

▽9月11日(金) 10時～11時30分
保健センター五所川原

▽9月25日(金) 10時～11時30分
保健センター金木

問：健康推進課 内線2368

ごしょりん健診(17歳～39歳限定)

- ①～⑤は糖尿病になるリスクを高める項目です。1つでも当てはまる方は、ぜひお申し込みください。
 - 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女性で妊娠性糖尿病歴または妊娠性高血圧症候群(妊娠中毒症)歴がある、または巨大児(4000g以上)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/dl以上、
 - ・尿糖+以上、
 - ・HbA1c…NGSP値5.6%以上、JDS値5.2%以上
 - ④30歳代の方で20歳の時とくらべて10Kg以上体重が増加し、かつ、現在BMI25以上
 - ⑤29歳以下の方でBMI25以上
- *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例)70(kg)÷1.65(m)÷1.65(m)=25.7 BMI25.7
- 健診日時…9月26日(土) 受付8時～9時30分
*受付時間を指定して通知します。
- 場所…保健センター五所川原
受診方式…集団健診(1人当たり2～3時間程度)
料金…無料 定員…先着100名
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
結果…受診から約1カ月後、説明してお渡しします。
申込み…8月28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2363

ノルディック・ウォーク参加者募集

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スポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、新しい健康法として楽しく介護予防ができます。参加費無料です。

対象…65歳以上の市民
日程…①8月10日(月) ②8月24日(月)
時間…13:30～15:30
*事前の健康チェックがあるため、時間厳守
場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外
講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟
ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等
持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)
申込み…開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。
申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

食生活改善推進員養成講座 受講者募集

食生活改善推進員(食改さん)は「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして活躍しています。

平成26年度の主な活動
ボランティア(老人ホーム等)／伝達講習会(月ごとのテーマに合わせた調理実習)／市事業への協力(エンゼル相談や産業まつり等)／自主活動

活動頻度…月1回程度(ご自身の都合が良いとき)
募集対象…講座終了後、食生活改善推進員として活躍が可能な方(男女問いません)
*原則として、全日程を受講できる方とします(右記の日程以外にも予備日を設定しています)。

受講場所…働く婦人の家
受講料…1500円程度(バッジ・テキスト代)
受講日程・実施内容

8月31日(月)	13:00～16:30	開講式、講話
9月18日(金)	10:00～16:00	調理実習、講話
10月1日(木)	18:00～20:00	講話、運動
10月15日(木)	18:00～20:00	講話、運動
10月28日(水)	10:00～16:00	調理実習、献立作成
11月6日(金)	10:00～13:00	調理実習、閉講式

申込み…8月14日(金)までに電話にてお申し込みください。受講決定通知にて案内します。
申込先…健康推進課 内線2368