

健康スタイルアップ運動教室

食事や運動で体重が減らない方、健診で毎年引かってしまう方、運動しなくてははと思ってなかなか出来ない方は、一緒に運動をしてみませんか。効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪を燃やし、

日時…9月18日(金) 13:30~14:30(受付30分前~)
9月30日(水) 18:30~19:30(受付30分前~)

会場…保健センター五所川原

対象…医師から運動を制限されていない方

内容…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ…体幹を意識し体の中を温めて脂肪を燃やしましょう!

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

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み物、健康手帳(お持ちの方)

参加費…無料 定員…40名

*申込不要。直接会場へお越しください。

*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問…健康推進課 内線2364

親と子のよい歯のコンクール

6月7日(日)、エルムの街ショッピングセンターにて「親と子のよい歯のコンクール」(県歯科医師会・青森県主催)が開催されました。五所川原保健所管内の3歳児健診で、虫歯がなく、お口の中が健康なお子さんと保護者174組の中32組が参加し、斎藤佳菜子さん・愛未ちゃん(上平井)、藤田和仁さん・琉碧くん(小曲)が優秀賞をみごと受賞しました。



藤田家のむし歯予防のコツ
甘いものが大好きですが、
夜は必ず仕上げ磨きをしています。

乳幼児健診

4カ月児健診 H27年5月生まれ	10月6日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H26年3月生まれ	10月27日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年4月生まれ	10月21日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合等は、ご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2368

9/24~30 結核予防週間

結核は、日本で毎日62人が新たに発病し、6人が命を落としている現代の重大な感染症です。結核と診断されても、6カ月間毎日薬を飲めば治りますが、怖いのは、気づかず他者にうつしてしまうことです。

昭和の結核蔓延期を過ごした現在の高齢者は、感染している方が多く、体力の低下や糖尿病等の合併症などで免疫力が低下した際に発症しやすくなります。

咳が2週間以上続く、痰(たん)が出る(痰に血が混ざる)、体がだるい、急に体重が減るなどの症状に心当たりの方は、すぐ受診しましょう。高齢者の方では、咳症状がないこともあるので、注意が必要です。

結核予防には、十分な睡眠、適度な運動、バランスよい食事、禁煙などを心がけ、免疫力を高めることが重要です。また、年に1回の胸部X線検査で早期発見に努めましょう。乳児は感染すると急速に発病する場合がありますため、BCG予防接種が有効です。

詳しくは、公益財団法人結核予防会結核研究所HP(<http://www.jata.or.jp/>)をご覧ください。

問…健康推進課 内線2365

技能を身に付けシルバー人材センターに入会しませんか!

調理補助講習(五所川原市会場・受講料無料)

高齢者活躍人材育成事業(厚生労働省委託事業)

日 時	平成27年9月28日(月)10:00~15:00	シルバー派遣事業のための技能講習会です。 講師:(公財)青森県学校給食会・フリーアナウンサー 大竹辰也氏
会 場	五所川原市中央公民館	
申 込 方 法	9月18日(金)までに下記申込先へお申込みください。(詳細は電話にてお問い合わせください。)	
申 込 ・ 問 合 先	五所川原市シルバー人材センター ☎34-8844	

公益社団法人
青森県シルバー人材センター連合会

〒030-0822 青森市中央一丁目25-3 青森共栄火災ビル3階
ホームページ <http://www.silver-aomorikenren.or.jp/>

TEL 017-732-5757
FAX 017-732-5756