

## 乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H27年7月生まれ	12月1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5月生まれ	12月15日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、 発達相談
3歳児健診 H24年6月生まれ	12月9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）  
 \*11:00からの母子健康手帳預かりはなくなりました。  
 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

## 「がん検診」受け忘れていませんか

がんは、死亡原因の3分の1を占める病気ですが、  
 がん検診を受診する人が少ないのが問題となっていま  
 す。

胃がん・大腸がん・肺がん検診は1年に1回、子宮  
 がん・乳がん検診は2年に1回受診し、早期発見に努  
 めましょう。

\*胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は、個別  
 検診で平成28年3月31日まで受診可能です。

### ▷胃がん・大腸がん検診受診方法

市民健診べり帳で実施医療機関を確認し、自分で  
 受診予約をした後、市から受診券が届きます。

### ▷子宮がん・乳がん検診受診方法

市に申し込み、受診券が届いてから自分で受診予約  
 をします。

\*12月～3月は希望が集中し、予約が取りにくい状況  
 のため、早めの予約をお勧めします。受診券の再発  
 行を希望する方はご連絡ください。

\*「個別検診受診券」と国の助成事業で実施している  
 「クーポン券」は異なります（無料クーポン券は対  
 象者に郵送済みで有効期限は平成28年2月28日まで  
 です。ご注意ください）。

問…健康推進課 内線2363



## 相談

### こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く  
 方、育児や家事等がづらい方、ご  
 家族の様子に気がなる方、身近な  
 人を自殺でなくされたご遺族など  
 を対象としています。

日時…11月10日(火) 10時～11時

場所…市役所

相談員…心理士、保健師

申込み…相談日前日までに電話に  
 てお申し込みください。

問…健康推進課 内線2367

## 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、楽しく介護予防  
 ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民

日程…①11月9日(月) ②11月27日(金)

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イスター 小田桐匡孝氏等

参加費…無料

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

## わたしの健康づくり宣言・健康づくり川柳

ご自分が健康のために取り組んでいることを宣言し  
 てみませんか？

同時に、健康づくりに関する川柳も募集しています。

寄せられた宣言、川柳は、市HPで紹介しています。  
 健康になろうという思いをお知らせください。

例) 週2回、徒歩で通勤にチャレンジします！

家族の栄養バランスをサポートします！ など

応募方法…郵送、FAX、電子メールで「私の健康づ  
 くり宣言」または「健康づくり川柳」と、氏名、年  
 齢（年代）、性別、電話番号をお知らせください。

\*応募したことで、市HPで公表することを了承した  
 とみなします（電話番号は公表しません）。

\*氏名を公表したくない場合は、ペンネーム、イニシ  
 ャルでもご応募できます。

応募先…〒037-8686 五所川原市健康推進課

「健康づくり宣言」または「健康づくり川柳」係  
 FAX 35-2130

電子メール kenkodukuri@city.goshogawara.lg.jp

問…健康推進課 内線2361