

**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：3月8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

**相談**  
健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関する相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

日時・場所

▽3月2日(水) 10時～12時

保健センター五所川原

▽3月10日(木) 13時～14時

保健センター市浦

▽3月15日(火) 13時～14時

保健センター市浦

▽3月17日(木) 10時～11時

蒔田集会所

問：健康推進課 内線2364

**高齢者の皆さんへ 肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか？**

高齢者の肺炎球菌ワクチンは定期予防接種として一人1回定期接種の機会を設けており、今年度対象となる右表に該当する方は無料で接種できます。

無料接種期間…3月31日(木)まで

- \*この期間後の接種は全額自己負担となります。
- \*すでに任意で肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象となりませんのでご注意ください。
- \*対象者には昨年4月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2364

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
85歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
90歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
95歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生
100歳	大正4年4月2日生～大正5年4月1日生

**今年度の健診を受けていない後期高齢者医療制度加入の皆さんへ**

▷個別健診のご案内

高齢化に伴い、生活習慣病の治療を要する方が増加しています。1年に1回健康診査を受け、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の早期発見および予防・健康維持に努めましょう。

実施期間…平成28年3月まで 料金…無料

駅前クリニック	38-5100	健生五所川原診療所	35-2542	富田胃腸科内科医院	34-3211
かなぎ病院	53-3111	市浦医科診療所	62-2009	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
川崎胃腸科内科医院	34-3330	清水クリニック	35-3663	白生会胃腸病院	34-6111
櫛引クリニック	33-1155	つがる総合病院	35-3111	増田病院	35-2726

検査内容…問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能検査、代謝系検査、貧血検査、心電図、必要に応じ眼底検査

受診方法…下表の実施医療機関にお申し込みの上、被保険者証を持参し受診してください。

▷歯科検診のご案内

市では歯の喪失予防および健康維持のために、歯科口腔健診を実施しています。年1回の歯科検診を受け、元気を維持しましょう。

実施期間…平成28年3月まで 料金…無料

受診方法…下表の実施歯科医療機関にお申し込みの上、被保険者証を持参し受診してください。

\*受診券は発行しません。

五所川原市			鶴田町		
あすなろ歯科医院	33-1122	渋谷歯科診療所	52-2233	なかじま歯科クリニック	23-1230
アップル歯科医院	39-1171	高満歯科医院	34-2468	中田歯科医院	22-5577
えびなファミリー歯科	35-1123	田附歯科医院	34-3082	中泊町	
エルム歯科小児歯科	38-3131	田中歯科クリニック	54-1139	今歯科医院	57-2117
工藤歯科医院	34-8883	中嶋歯科医院	34-3366	山口歯科診療室	57-2015
黒部歯科クリニック	33-3939	成田歯科診療所	34-2343	ゆみこ歯科クリニック	69-1020
小嶋歯科医院	34-2519	ひろし歯科	35-1718	板柳町(市外局番0172)	
小林歯科医院	33-1156	本町歯科医院	35-2214	久米田歯科	77-3230
市浦歯科診療所	27-7734				

国保年金課 内線2337