

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

- ▷ 3月5日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)
 - ▷ 3月12日(日) まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413(中央二丁目33)
 - ▷ 3月19日(日) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷ 3月20日(月) 富田胃腸科内科医院
TEL34-3211(みどり町四丁目128)
 - ▷ 3月26日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)
- 消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 3月2日(木) 9:30~11:00
津軽広域農業共済組合

▷ 3月12日(日)・20日(月)
10:00~16:30 ELM

*日時は変更になることがあります。
青森県赤十字血液センターホーム
ページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

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。ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民または60歳~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①3月13日(月) ②3月24日(金)

時間…14:00~15:30(事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30)

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

持ち物…防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲み物、長靴等(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

参加募集

介護者のつどい

家族の介護の方法や、介護サービスのことを知りたいと思つていらっしゃるあなた。介護のコツや介護サービスについておしゃべりしながら仲間と一緒に学んでみませんか。

日程・場所

①3月4日(出)…金木公民館

②3月9日(木)…保健センター市浦

③3月11日(土)…生き生きセンター

時間・内容(①~③共通)

▽13時30分~14時30分

おしゃべりタイム「がんばらない介護法」

▽14時30分~15時

「今さら聞けない介護保険利用の仕方」

▽3月3日(金) 10時~11時30分

梅沢コミュニティセンター

教室 元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組みませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。

日時・場所

▽3月1日(水) 10時30分~12時

▽3月3日(金) 10時~11時30分

▽3月6日(日) 10時~11時30分

下岩崎集会所

▽3月6日(月) 9時30分~11時

▽3月7日(火) 13時~15時

▽3月8日(水) 10時~11時30分

▽3月9日(木) 10時~11時

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

▽3月14日(火) 11時~12時30分

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1人1回定期接種の機会を設けており、下記年齢の方は、今年度無料で接種できます。無料接種期間は3月31日(金)までとなっていますので、忘れずに接種して下さい(その後の接種は全額自己負担となります)。

対象年齢(生年月日)

▷65歳…昭和26年4月2日生~27年4月1日生の方

▷70歳…昭和21年4月2日生~22年4月1日生の方

▷75歳…昭和16年4月2日生~17年4月1日生の方

▷80歳…昭和11年4月2日生~12年4月1日生の方

▷85歳…昭和6年4月2日生~7年4月1日生の方

▷90歳…大正15年4月2日生~2年4月1日生の方

▷95歳…大正10年4月2日生~11年4月1日生の方

▷100歳…大正5年4月2日生~6年4月1日生の方

*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