

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

平成29年度は、各月の最終日曜日、8月13日(日)、12月31日(日)、1月1日(月)は実施しませんので、ご注意ください。

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

▷ **4月2日(日)** 江渡内科医院
Tel.34-3000(旭町7)

▷ **4月9日(日)** 増田病院
Tel.35-2726(新町41)

▷ **4月16日(日)** かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)

▷ **4月23日(日)** かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)

▷ **4月29日(土)** 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷ **4月16日(日)** 10:00~16:30
ELM

▷ **4月25日(火)** 10:00~16:30
つがる総合病院

*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
Tel.017-741-1512

相談 健康づくり相談室 (予約制)

健診結果の見方や、高血圧・脂質異常症・糖尿病予防など生活習慣に関する健康相談に、保健師・栄養士が個別に応じます。

▽4月12日(水) 10時~12時

場所：保健センター五所川原
定員：保健師相談4名
栄養士相談4名

▽4月13日(木) 13時~14時

場所：保健センター市浦
定員：保健師相談2名
栄養士相談4名

▽4月28日(金) 10時~12時

場所：金木公民館
定員：保健師相談4名
栄養士相談4名

相談時間：1人30分

教室 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう。

対象：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時：4月20日(木) 13時~14時
場所：生き活きセンター

参加費：無料
テーマ：筋トレ(上半身)と有酸素運動

内容：健康チェック(血圧測定)、

申込み：開催日5日前までに、予約が必要です。その際に相談内容を知らせてください。

問：健康推進課 内線2366

教室 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行っています。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でください。予約は不要です。

日時：5月11日(木) 10時30分~11時30分

場所：保健センター市浦

内容：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でください。予約は不要です。

▽5月12日(金) 10時~11時30分

申込み：開催日5日前までに、予約が必要です。その際に相談内容を知らせてください。

問：健康推進課 内線2366

教室 健康スタイルアップ 運動教室

引き締まったカッコイイ体になりたい、健診で引掛かったものが気になる、体を動かしてリフレッシュしたい、そんなあなた。楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう。

日時：4月20日(木) 10時~11時30分

場所：市役所

参加費：無料
テーマ：ダンベルで体を引き締め

内容：体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

申込み：開催日5日前までに、予約が必要です。その際に相談内容を知らせてください。

問：健康推進課 内線2368

相談 こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、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を対象としています。

日時：4月20日(木) 10時~11時30分

場所：市役所

参加費：無料
テーマ：ダンベルで体を引き締め

内容：体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

申込み：開催日5日前までに、予約が必要です。その際に相談内容を知らせてください。

問：健康推進課 内線2368

相談 こころの相談