

# 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。

▷ 5月3日(水)

川崎胃腸科内科医院

TEL34-3330(敷島町56)

▷ 5月4日(木) 増田病院

TEL35-2726(新町41)

▷ 5月5日(金) 白生会胃腸病院

TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 5月7日(日)

こどもクリニックおとも

TEL39-2151(鎌谷町163-1)

▷ 5月14日(日)

かねひらクリニック

TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 5月21日(日) かなぎ病院

TEL53-3111(金木町菅原13-1)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 5月14日(日) 10:00～16:30

E L M

▷ 5月25日(木) 15:30～17:00

五所川原保健所

\*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

## 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。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日程・場所

▷ 6月9日(金) 10:00～11:30

保健センター五所川原

▷ 6月23日(金) 10:00～11:30

金木公民館

持ち物…母子健康手帳、バスタオル

内容…身体計測、発育や発達相談、育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

\*6月23日、金木会場のみ11:00から栄養講話「7～12カ月児の食事について」を実施します。

問…健康推進課 内線2367

## 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・栄養士が応じます。

日時…①5月10日(水) 10:00～12:00

②5月11日(木) 13:00～14:00

③5月25日(木) 10:00～11:30

場所…①保健センター五所川原

②保健センター市浦

③富士見コミュニティセンター

相談員…保健師・栄養士

定員…①4名まで(要予約)

②2名まで(要予約)

③予約不要

持参する物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

\*予約については開催日の3日前までに相談したい内容をお知らせください。

問…健康推進課 内線2366

## 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、介護予防に取り組んでみませんか。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

▷ 5月11日(木) 13:00～14:00

松島会館

▷ 5月22日(月) 13:00～15:00

北部コミュニティセンター

▷ 5月31日(水) 9:30～11:00

コミュニティセンター三好

問…地域包括支援センター

TEL38-3939

## 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…5月18日(木) 10:00～12:00

場所…市役所

相談員…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

## 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、健診で引っ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方へ。楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう(申込不要)。

日時…5月12日(金)

13:30～14:30(受付30分前～)

場所…中央公民館1階大ホール

テーマ…ダンベルで体を引き締める

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

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

定員…40名

参加費…無料

対象…医師から運動を制限されていない64歳までの市民

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲料

問…健康推進課 内線2367

## 歯の健康診断室

日時…6月4日(日) 11:00～15:00

場所…E L Mホール

内容…親と子のよい歯のコンクール、よい歯のシニアコンテスト(70歳以上)、無料歯科健診・相談、無料フッ素塗布(200名)、歯周病の診断テスト(100名)、パソコンを用いた成人歯科健診、口腔がん検診、無料サンプル配布、ミニSL試乗会

\*5月30日から、虫歯予防図画ポスターコンクール入選作品を展示(最終日15時まで)

問…北五歯科医師会 TEL34-2468

## お詫びと訂正

毎戸配布している「平成29年度市民健診べんり帳」の4ページ、個別健診実施医療機関一覧の備考欄に脱字がありました。お詫びして、訂正します。

▷佐藤内科小児科医院

(正)木・土曜午後休診(\*要予約)