

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。

▷ 6月4日(日)

健生五所川原診療所

TEL35-2542 (一ツ谷508-7)

▷ 6月11日(日)

白生会胃腸病院

TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷ 6月18日(日)

増田病院

TEL35-2726 (新町41)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 6月18日(日) 10:00～16:30
E L M

*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

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っていますので、ご利用ください。

日時・場所

五所川原地区

▷ 6月12日(月) 10:30～12:00

姥菴集会所

▷ 6月13日(火) 10:30～12:00

沖飯詰集会所

金木地区

▷ 6月8日(木) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

市浦地区

▷ 6月26日(月) 10:00～11:00

磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

TEL38-3939

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いでください。予約は不要です。

日程・場所

▷ 7月13日(木) 10:30～11:30

保健センター市浦

▷ 7月14日(金) 10:00～11:30

保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル

内容…身体計測、発育や発達の相談、

育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

*11:00から栄養講話「7～12カ月の食事について」を実施します。

問…健康推進課 内線2367

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…6月15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…6月2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、水分補給用の飲み物

問…健康推進課 内線2367

みんなの健康教室

日時…6月23日(金) 13:00～13:30

場所…生き活きセンター

テーマ…テレビや雑誌の医療情報との付き合い方

講師…木村内科医院 木村正雄先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

フッ素無料塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

対象…1歳6カ月～小学校6年生の国民健康保険加入者

期間…6月1日(木)～8月31日(木)

*土曜・日曜日、祝日を除く

内容…歯の健康診断、ブラッシング指導、無料フッ素塗布、口腔内診査

料金…無料

申込み…平日9:00～16:30に電話にてお申し込みください。

問…市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734

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…①6月14日(木) 10:00～12:00

②6月23日(金) 10:00～12:00

③6月29日(木) 10:00～11:00

④7月4日(火) 10:30～12:00

⑤7月5日(水) 10:00～12:00

⑥7月6日(木) 10:30～12:00

場所…①保健センター五所川原

②金木公民館

③金木東部地区コミュニティセンター

④種井集会所

⑤森の家

⑥田川集会所

相談員…保健師・栄養士

定員…①～②4名まで(要予約)

③～⑥予約不要

持ち物…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5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