

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。

▷9月3日(日) 江渡内科医院
TEL34-3000(旭町7)

▷9月10日(日) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷9月17日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷9月18日(月) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷9月23日(土)
こどもクリニックおとも
TEL39-2151(鎌谷町163-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷9月20日(水)
10:00～16:30 つがる総合病院

▷9月24日(日)
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

健康づくり相談室(高血圧・脂質異常症・糖尿病予防相談)

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・場所

①9月7日(木) 10:00～12:00
保健センター五所川原

②9月13日(水) 13:00～14:00
保健センター市浦

③9月13日(水) 10:00～12:00
森の家(若葉1丁目10-40)

④9月13日(水) 10:00～12:00
金木東部地区コミュニティセンター

⑤9月28日(木) 10:00～11:30
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)

③～⑤ 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

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

▷10月13日(金) 10:00～11:30

保健センター五所川原

▷10月27日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

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

*10月27日(金)、金木会場のみ11:00からミニ勉強会「7～12カ月児の食事」(2回食から3回食への移行、母乳・ミルクと離乳食のバランスなど)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…9月21日(木) 10:00～12:00

場所…市役所

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日前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…9月1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…ストレッチで体型を整える

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、水分補給のための飲み物

問…健康推進課 内線2367

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ので、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

▷9月6日(水) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

問…地域包括支援センター

TEL38-3939

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。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…9月21日(木) 13:00～14:00
(受付12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…自分にあったストレッチを覚えましょう

内容…健康チェック(血圧測定)、全身ストレッチをします。

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…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