

## 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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

**対象** 65歳以上の市民または60～64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** ①12月6日(水) ②12月22日(金)

**【ゆっくりコース】初めての方におすすめ**

**時間** 10:00～11:30（事前の健康チェックがあるため  
集合時間は9:30）

**【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ**

**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）

**申込み** 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

**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・ウォーキング連盟公認指導員

**持ち物** 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出します）

**申込先** 地域包括支援センター TEL38-3939

## カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です（申込不要）。

**日時** 12月10日(日) 10:00～12:00

**内容** 地域包括支援センター保健師によるミニ講話「認知症の予防について」、家族同士のつどい等

**場所** 中央公民館2階

**参加費** 200円（お茶代）

\*希望者のみ実費にて昼食会あり

**問** 公益社団法人認知症の人と家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 TEL0178-35-0930

**協力** 西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

## 高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種 実施医療機関追加のお知らせ

10月に開業した下記医療機関で高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種が可能です。予診票をお持ちで接種をご希望の方は下記連絡先へお問い合わせください。

**名称** かみむらクリニック泌尿器科・内科

**住所** 中央5丁目119-1

**連絡先** TEL26-1052

**受付時間** 9:00～12:00、14:00～18:00

木曜・土曜は9:00～13:00

**休診日** 日曜・祝日

## 12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーのキャンペーンテーマは「UP DATE! エイズのイメージを変えよう」です。HIV・エイズの正しい知識を得て、「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。

エイズはHIVウイルスに感染することで起こる病気です。エイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。

感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。完全予約制、匿名、無料で行っています。希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。

迅速キットを用いた検査ですので、採血後約1時間以内には結果をお知らせすることができます。詳しくは青森県庁ホームページ「相談・検査（青森県“STOP AIDS”）」をご覧ください。

**検査場所** 五所川原保健所

**検査日** 12月12日(火)（毎月第2火曜日）

**受付時間** 15:30～17:00（12～3月）

**五所川原保健所 エイズ相談専用電話** TEL33-1090

## 「もの忘れ検診」を受けてみませんか

認知症は、誰もがなる可能性がある身近な病気であり、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあるため、検診が大切です。

**場所** 健生五所川原診療所

**日時** 毎週月・火・水・金曜日 14:00～16:00

\*受診を希望する場合は事前予約が必要です。

**対象者** 65歳以上または若年性認知症が心配な市民

**内容** タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査（1人あたり20分～30分程度）

**料金** 無料 **定員** 1日3名

**持参する物** 保険証、介護予防手帳（お持ちの方）

**申込み** 検診日の3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

## 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。

**対象者** 1歳6カ月～小学校6年生まで（国民健康保険加入者）

**期間** 12月1日(金)～平成30年3月30日(金)（土・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

**申込方法** 電話で直接お申し込みください。

**申込受付時間** 9:00～16:30

**料金** 無料

**申込先** 市浦歯科診療所（歯科保健センター）

TEL27-7734