

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H30年2月生まれ	7月3日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H28年12月生まれ	7月24日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H27年1月生まれ	7月18日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、ことば・発達・栄養相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2391

## 歯周病検診のお知らせ

歯周病は、国民の8割がかかっており、40歳以上では歯を失う原因の第1位です。また、歯周病菌が歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など全身の様々なところに影響を及ぼし病気を引き起こします。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯の検診で健康維持を目指しましょう。

下記の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診(歯周病検診)を受けることができます。対象の方には受診券を送付しています。この機会を逃さず受診しましょう。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。テーマは「～のぼそよ 健康寿命 歯みがきで～」です。

対象者…平成31年3月31日時点で下記年齢の方

▷40歳(昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれ)

▷50歳(昭和43年4月1日～昭和44年3月31日生まれ)

▷60歳(昭和33年4月1日～昭和34年3月31日生まれ)

▷70歳(昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれ)

期間…平成31年3月31日まで

受診方法…歯周病検診受診券を持参し、直接歯科医療機関へ受診してください。

\*検診実施医療機関等は、下記へお問い合わせいただくか、市ホームページ、受診券裏面に掲載しております。

\*受診券を紛失された場合は再発行できますので、ご連絡ください。

問…健康推進課 内線2374

## 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歳以上の市民の方(60～64歳で運動機能が低下している方も対象となりますので、ご相談ください)

日程…①6月11日(月) ②6月25日(月)

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です。高血圧治療中の方は、自宅で血圧測定をしてきてください。)

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…つがる克雪ドーム

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、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)

\*雨天時はつがる克雪ドーム内2階周回路をウォーキングしますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

## まちなか喫茶 和モダンカフェ

\*ランチはじめました\*

営業時間 11:00～23:00 定休日：日曜日

■歡送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!

■20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!

五所川原市大町501-5トカトンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251

シルバービレッジ憩いの杜

# 募集 介護スタッフ ケアマネージャー

業務拡大につき増員

★シルバービレッジ憩いの杜

○寺田電気様    お問い合わせ ☎26-6195

○ミニストップ様    五所川原市大字漆川字清水流2番3

○東嶋歯科医院様    ※詳しい情報はホームページをご覧ください

のりたグループ 🔍 検索