

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。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていきますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷7月12日(木) 13:00~14:00

松島会館

▷7月17日(火) 10:30~12:00

梅沢コミュニティセンター

▷7月24日(火) 10:30~12:00

桜田集会所

問…地域包括支援センター

内線2463

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

下記の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。

ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①保健センター五所川原

7月25日(水) 10:00~12:00

②保健センター市浦

7月12日(木) 10:00~12:00

③金木東部地区コミュニティセンター

7月4日(水) 10:00~11:00

④小曲農村婦人の家

7月12日(木) 10:00~12:00

⑤森の家(若葉1丁目10-40)

7月25日(水) 10:00~12:00

*③~⑤は地区保健協力員の協力により開催されます。

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。

問…健康推進課 内線2385

みんなの健康教室

日時…7月27日(金) 13:00~13:30

場所…生き生きセンター多目的ホール

テーマ…排尿について

講師…かみむらクリニック泌尿器

科・内科 神村典孝先生

問…西北五医師会 Tel.35-0059

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のできる場所です(申込不要)。

日時…7月8日(日) 10:00~12:00

内容…ミニ講座「ユマニチュードのご紹介」、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 Tel.0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

ごしゅりん健診

健康推進課 内線2378

次のチェック項目の①~④に当てはまる方は、ぜひ受診しましょう。

〈チェック項目〉

①両親、兄弟姉妹、祖父母(2等親以内の家族)に糖尿病、高血圧症、腎臓病の人がいる方。

②妊娠糖尿病歴または妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)歴がある、または巨大児(4,000g以上)を出産した方。

③過去に受けた健康診断で、次のうち1つでも該当した事がある方。

・空腹時血糖100mg/dl以上

・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)…NGSP値 5.6%以上

・尿糖+以上、尿蛋白+以上、尿潜血+以上

・最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上

④30歳代の方で20歳の時とくらべて10kg以上体重が増加し、かつ、現在BMIが25以上の方。または29歳以下でBMIが25以上の方。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例えば身長165cm、体重70kgの人のBMIは
 $70(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 25.7$

左記の①~④は、糖尿病や腎臓病等の生活習慣病発症リスクを高める項目です。病気になりたくない、今からどうにかしたい、そのようなあなたをバックアップ。まずは、今自分の体の中で起きている事を健診で確認しましょう。

健診日…9月8日(土) 場所…働く婦人の家

受付時間…8:00~9:30(受付時間を指定して通知します)

受診方式…集団健診(1人あたり60分~90分程度)

料金…無料 対象…17歳~39歳 定員…100名

内容…問診、身体計測、血圧測定、医師の診察、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)、尿検査、心電図検査

結果…受診から約1カ月後、結果を説明してお渡します。

特定健康診査・健康診査(個別健診)の実施医療機関追加について

特定健康診査・健康診査(個別健診)の実施医療機関について、新たに次の医療機関が追加となりましたのでお知らせします。受診の際は、事前に電話でお申し込みください。

追加医療機関 ▷医療法人佑生会 佐藤内科小児科医院 Tel.35-4155

▷すとうm r iクリニック Tel.35-6060

▷かみむらクリニック泌尿器科・内科 Tel.26-1052

問 国保年金課 内線2348