

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2日(日) 江渡内科医院
TEL34-3000(旭町7)

▷ 9月16日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 9月17日(月) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 9月23日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 9月24日(月) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 9月16日(日) 10:00～16:30
ELM

▷ 9月20日(木) 9:30～11:30
五所川原市役所

▷ 9月20日(木) 13:00～16:30
つがる総合病院

*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

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…9月20日(木) 9:30～11:30

場所…市役所相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2386

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①～③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

9月26日(木) 10:00～12:00

②金木公民館

9月28日(金) 10:00～12:00

③保健センター市浦

9月13日(木) 10:30～12:00

④森の家(若葉1丁目10-40)

9月12日(水) 10:00～12:00

⑤富士見コミュニティセンター

9月20日(木) 10:00～11:30

*④、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

加速度脈波計と自動血圧計を設置しています

市役所正面玄関左手側に、指先にセンサー部に当てるだけで血管年齢

(末梢血管の柔軟性)を測定できる「加速度脈波計」と簡単に血圧を測定できる「自動血圧計」を設置しました。

加速度脈波の波形は、動脈硬化と関連があり、季節や不十分な睡眠、疲労などによる自律神経の状況、食事や運動などの効果によっても変化します。

また、血圧測定は、主に心臓や脳血管の病気などの発症を防ぐことにつながります。

そのため、定期的な測定を心掛け、1回の測定結果に一喜一憂せず、日頃の生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理にお役立てください。

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座ったり、つかまりながら立って行う運動教室です。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歳以上の市民の方

日時…9月6日(木) 13:00～14:00

9月20日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール
テーマ…ストレッチのコツを覚えて自宅でも行いましょう

内容…立って行う有酸素運動&ストレッチのおさらい

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…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所での相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

当日相談も
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)