

# 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。

▷12月2日(日) 増田病院

TEL35-2726 (新町41)

▷12月16日(日) 白生会胃腸病院

TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷12月23日(日) 清水クリニック

TEL35-3663 (鎌谷町103-1)

▷12月24日(月) 木村内科医院

TEL35-2815 (松島町2丁目89-4)

▷12月29日(土) 川崎胃腸科内科医院

TEL34-3330 (敷島町56)

▷12月31日(月) 増田病院

TEL35-2726 (新町41)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷12月4日(火) 9:30～12:00  
金山昭和館 (日本赤十字奉仕団)

▷12月4日(火) 14:00～15:00  
特別養護老人ホーム青山荘

▷12月4日(火) 15:45～17:00  
白生会胃腸病院

▷12月16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

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)。

次の①、②、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(肺チェック)、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保健センター市浦

12月6日(木) 10:30～12:00

②金木公民館

12月21日(金) 10:00～12:00

③保健センター五所川原

12月26日(水) 10:00～12:00

④中泉集会所

12月14日(金) 13:00～14:00

\*④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

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▷1月11日(金) 10:00～11:30  
中央公民館3階第1研修室

▷1月25日(金) 10:00～11:30  
金木公民館住民室

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…健康推進課 内線2391

## 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「UPDATE! エイズ治療のことHIV検査のこと」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HP「相談・検査(青森県“STOP AIDS”)」をご覧ください。

検査日…12月11日(火)

検査場所…五所川原保健所

受付時間…15:30～17:00

五所川原保健所エイズ相談専用電話  
TEL33-1090

## 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歳以上の市民の方

日時…12月6日(木) 13:00～14:00

12月20日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール  
テーマ…ボールを使って脳トレと集中力アップを目指しましょう

内容…座って行う有酸素運動&ボールおさらい

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

## 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ますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷12月11日(火) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

▷12月18日(火) 10:30～12:00

沖飯詰集会所

▷12月18日(火) 13:00～14:00

田町栄町(白衣神社)

問…地域包括支援センター  
内線2463