

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。

▷ 5月3日(金) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330(敷島町56)

▷ 5月5日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 5月19日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 5月26日(日) 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

▷ 5月12日(日) 10:00～16:30
ELM

▷ 5月24日(金) 9:30～11:00
西北地域県民局五所川原合同庁舎

▷ 5月24日(金) 12:30～14:30
東芝映像ソリューション株式会社

▷ 5月24日(金) 15:30～17:00
五所川原保健所

*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…5月16日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

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保健センター市浦

5月9日(木) 10:30～11:30

②金木公民館

5月24日(金) 10:00～12:00

③市役所相談室

5月29日(水) 10:00～12:00

④富士見コミュニティセンター

5月16日(木) 10:00～11:30

*④は地区保健協力員さん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2381

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。予約不要です。

日時・場所

▷ 6月14日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 6月28日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

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…子育て世代包括支援センター
内線2395

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…5月9日(木) 13:00～14:00

5月23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

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

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…5月12日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「在宅介護支援センターの役割 高齢者の見守り支援～みる・つなぐ・支える～」

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

問…公益社団法人認知症のひと家族の会 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

歯の健康診断室

日時…6月2日(日) 11:00～15:00

場所…ELMホール

内容…よい歯のシニアコンテスト(70歳以上)、歯科検診・歯科相談、フッ素塗布(200名)、歯周病診断テスト(100名)、パソコンを用いた成人歯科検診、口腔がん検診、ミニS L試乗会、介護食品サンプル配布

*全て無料です。

*10:15～11:00 親と子のよい歯のコンクールを行います。

*5月28日(火)～6月2日(日)

虫歯予防図画ポスターコンクール
入選作品展示(最終日15:00まで)

問…北五歯科医師会 TEL34-2468

みんなの健康教室

日時…4月26日(金) 13:00～13:30

場所…市役所2階会議室2C

テーマ…泌尿器科の病気について

講師…かみむらクリニック泌尿器科・内科 神村典孝院長

問…西北五医師会 TEL35-0059