

# 健康推進課からのお知らせ



【問い合わせ先】  
健康推進課（市民健康づくりセンター内）  
電話23-4311

## ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなったりします。

まずはストレッチからはじめましょう！

運動初心者向けのメニューになっていますので、お気軽にご参加ください。

▼日時：10月23日（金）13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み開始：開催日の1週間前

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

## 栄養・食事相談を実施します

「痩せたい」「血圧が高め」「血糖値が高くなってきた」「コレステロールが高い」など、栄養や食事に関する相談に栄養士が個別で応じます。（30分程度）

▼日時：9月25日（金）9時～11時半、13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：1週間前までに電話または窓口でお申し込みください。

## 健診結果相談会に参加しませんか

健診結果を確認した時、「青い文字なら病院に行かなくて良いの？」「eGFRって何の事かわからない」「毎年同じところが引かかる…」など、結果について疑問に思うことはありませんか。

疑問を解決して、せっかくの健診結果を健康づくりに活かしましょう！ぜひ、保健師へお気軽にご相談ください。当日は健診結果通知書やお薬手帳をご持参ください。

▼日時：9月29日（火）9時半～15時半

※1人につき30分程度

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：令和8年度健診を受けた市民（会社の健診や人間ドックの結果も可）

▼定員：40名

▼申し込み：電話または予約サイト（QRコード）で前日までに申し込みください。



## エクササイズ教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。

「軽め」「普通」「強め」の3つの強度でさまざまなエクササイズ運動を実施します。

▼日時：軽め 10月5日（月）

強め 9月28日（月）

各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着運動靴（外履き）・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

※申し込み不要



## こころの相談

こころが辛い時、保健師がお話をお聞きます。ご本人だけでなく、ご家族のことでも大丈夫です。必要であれば、状況に合った別の窓口をご紹介しますこともできます。すぐに解決しないことでも、話すだけでこころが軽くなるかもしれません。

▼日時：9月15日（火）、10月20日（火）

各日10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。



こころの  
相談窓口

## 献血にご協力ください

あなたの献血が、誰かの生きる力になります。

▼日時：10月12日（月）10時～12時、13時半～16時

▼場所：イオンモールつがる柏

ご協力いただいた方には、粗品を差し上げます。

市税等の納付  
は納期内に  
お願いします

9月は  
右記の納期限と  
なっています。

「固定資産税3期・国民健康保険税3期・後期高齢者医療保険料3期・介護保険料3期・住宅使用料・公共下水道使用料・農業集落排水施設使用料・公共下水道受益者負担金3期の納期限です。

納期限および口座振替日は9月30日（水）です。

口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111（内線229）

## 禁煙相談を利用しませんか

「禁煙を誰かに応援してほしい」「禁煙を始めたいけど、きっかけがない」「今すぐ禁煙する気はないけど、どうする方法があるか話だけ聞いてみたい」など、禁煙に興味のある方はいらっしゃいませんか。相談者の中には、その後禁煙外来を利用し禁煙に成功した方が何人もいらっしゃいます。相談に訪れたからといって、その場で禁煙を決意しなくても大丈夫です。あなたの禁煙や健康について、保健師と一緒に考えます。

▼日時：平日9時～16時(事前予約制) ▼場所：市民健康づくりセンター ▼対象：喫煙習慣のある市民  
▼申し込み：電話でお申し込みください。

## 禁煙補助薬を使ってみませんか

禁煙は、ひたすら我慢をするよりも、禁煙補助薬を使用することで辛さを和らげることが出来ます。令和7年度から2年連続、チャレンジした10名全員が禁煙に成功しました。女性の参加者も増えています。

禁煙補助薬ニコチネルパッチ(21,000円分)を使って、一緒に禁煙を始めませんか。補助薬代について、自己負担はありません。

### 一連の流れ

1. 電話で申し込み時、持病の有無や条件に該当するかどうかを確認
2. 市民健康づくりセンターにて、保健師と面談
3. 指定の薬局に行き、薬剤師に持病や常用薬を申告
4. ニコチネルパッチ使用可能と判断された場合、禁煙と同時に使用開始
5. 禁煙開始～約4カ月間、定期的に保健師とやりとりする

▼対象：下記①～④の条件全てに該当する市民の方

- ①20歳から64歳まで(昭和37年4月2日以降生まれ)の方
  - ②令和8年11月中旬までに禁煙を開始する意志がある方
  - ③保健師との面談(禁煙開始時と4カ月後の計2回)が可能な方
  - ④定期的な電話連絡(5分程度・計4回)に応じることが可能な方
- ※持病によってはパッチを使用できない場合があります。

▼申し込み期間：10月21日(水)13時～  
11月 4日(水)17時

※申し込みが5人に達した時点で締め切ります。

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：電話でお申し込みください。



## 保健協力員の活動を紹介します！

「がん治療をしている人たちに届けたい」という思いから、抗がん剤治療の副作用に対し、外見をカバーするだけでなく、冷えや衝撃から頭皮を保護する役割を持つ「ケア帽子」や胸元をさりげなく隠すことができる「スヌード」を保健協力員が作成しています。

希望に応じて子どもや男性のサイズに合わせて作成することもできます。

作成された帽子やスヌードは健康推進課または市役所国保年金課窓口にて配布していますのでお気軽にお問い合わせください。



### 有 料 広 告

**STIHL** 刈払機下取りキャンペーン中!  
壊れていても他社製品でもどんな刈払機でも3,000円～下取り

**(株)長内土木造園**

造園工事一式 ○設計 ○施行 ○管理業務  
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83  
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

### 有 料 広 告

**現地確認 見積り無料** **屋根・外壁の塗り替え**

|      |         |
|------|---------|
| 屋根塗装 | 屋根の葺き替え |
| 外壁塗装 | 外壁の張り替え |

前田昭仁(写真左) ●一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号 ◆ホームページはGoogle

屋根・外壁リフォーム専門店 アートリフォーム(株) 五所川原市七ツ館51-29

電話は今すぐ、こちらから **0173-33-4713**  
お電話は担当 前田まで『増改築相談員のお店』