

いきいき暮らしGUIDE

ガイド

今月のトピックス

健康推進員活動紹介

皆さんの地区の健康推進員の活動を紹介します。

健康推進員とは？

健康づくりの推進に関する地区の代表として、健康に関する研修会などに積極的に参加し、身近な人へ情報を提供したり、健診の受診勧奨を行ったり、地域住民の生活習慣の改善を意識付けを行うなど、健康づくりをサポートする人です。



令和7年度の活動紹介

1,2,1,2ウォーキング

桜を見ながらなど、季節ごとの自然を楽しみながら、各地区でウォーキングを実施しています。



健康展

イオンタウン能代で開催しました。体成分測定やベジチェックなど健康に関するさまざまなブースを、269人が楽しく体験されました。



1月の献血日程

11日(日)	10:00~12:00 13:30~16:00	ケーズデンキ能代東店
27日(火)	10:00~11:40 13:00~14:00	能代警察署
	15:00~16:00	能代山本医師会病院

問合せ 能代保健所 Tel52-4333
健康づくり課 Tel58-2838

1月の休日当番医

1日(休) 2日(金)	能代病院 Tel52-6331 工藤泌尿器科医院 Tel54-9055
3日(土)	関医院 Tel73-2811
4日(日)	楊整形外科医院 Tel89-7771
11日(日)	瀬川医院 Tel54-3322
12日(月)	ドラゴンクリニック(三種町) Tel85-4666
18日(日)	京内科クリニック Tel52-1315
25日(日)	森岳温泉病院(三種町) Tel83-5111

受診前に必ず医療機関へご連絡ください。
問合せ 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel58-3311

簾内新四郎さん（浅内・大正14年11月18日生）



武田キクさん（檜山・大正14年11月20日生）



市からお祝い状とお祝い金を手渡しました。

健康推進員からひと言



活動の中で多くの仲間と出会えました

健康推進員となりイベントや研修会に参加しているうちに、大勢の仲間と知り合い、活動情報や地区ごとの悩みなどを共有しながら続けています。地域の方々とも交流する機会が増え、一緒にイベントに参加していただいており、これからも地域の皆さんに健康情報を発信していくたらと思っています。



役立つ企画が盛りだくさんです

私は運動クラブにも所属しており、運動習慣のない人達に運動することを勧めていますが、健康推進員の活動も同じで、健康で豊かな生活を送るためにと、さまざまな取り組みが行われています。健康展やウォーキング、医師などを招いた研修会など、どれも役立つ企画です。誰もが健康で豊かな人生を送れるよう、皆さんもぜひご参加ください。

各地区で健康教室・運動教室・栄養教室など、多くの健康イベントを企画し、多くの方が参加しています。お気軽にご参加ください。

問合せ 健康づくり課 Tel58-2838

健康に関する話題をお知らせします

年末年始（12/30火～1/4日）の開院情報

日	医療機関名	TEL	開院時間
30日 (火)	京内科クリニック	52-1315	9:00~12:30 14:00~18:00
	工藤泌尿器科医院	54-9055	8:30~12:00 14:00~17:30
	後藤内科医院	55-0500	8:30~12:30
	小西整形外科医院	52-3944	9:00~12:00
	さいとう医院	52-5131	9:00~12:00 14:00~18:00
	白坂内科胃腸科医院	54-6624	9:00~12:00
	菅原眼科医院	52-5101	9:00~12:00
	関医院	73-2811	8:30~12:00 15:00~17:30
	能代皮ふ科クリニック	53-5012	9:00~12:30 14:00~18:00
	平野医院	54-3181	8:30~12:00 14:00~17:30
1日(木祝)	藤原こども医院	52-7241	9:00~12:00
	楊整形外科医院	89-7771	9:00~12:30
	ドラゴンクリニック(三種町)	85-4666	9:00~12:00
	森岳温泉病院(三種町)	83-5111	8:30~12:00
2日(金)	能代病院	52-6331	10:00~16:00
	工藤泌尿器科医院	54-9055	10:00~16:00
	関医院	73-2811	10:00~16:00
3日(土)	ドラゴンクリニック(三種町)	85-4666	9:00~12:00
	平野医院	54-3181	9:00~12:00
4日(日)	楊整形外科医院	89-7771	10:00~16:00

※能代厚生医療センター、能代山本医師会病院は随時急患受付しています。

※変更となる場合がありますので、受診前に市ホームページで最新情報をご確認ください。

介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター Tel74-7156
Tel080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	1月8日以降の毎週木曜日 (1月29日除く) 9:30~11:30 / サンピノ 200円
	1月29日(木)10:00~11:30 / 中川原会館 200円
家族介護者の集い	1月14日(水)13:30~14:30 / 住吉住宅集会所

北地域包括支援センター Tel74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	1月7日以降の毎週水曜日 10:00~11:30 / 特養しののめ 200円
家族介護者の集い	1月8日(木)13:30~15:00 / 特養しののめ

長寿いきがい課 Tel89-5355

講座	期日
認知症家族介護の交流会	1月13日(火)13:00~15:00 / やさしい風「健康館」
認知症カフェほっとカフェ	1月27日(火)10:00~12:00 / サンピノ 200円

在宅で介護している方や、介護について知りたい方々が集まり、介護について学んだり悩みなどを話し合う集いです。

認知症の人やそのご家族、認知症の予防をしたい方などが集まり、交流を楽しんでいます。専門家への相談やもの忘れ相談プログラム(タッチパネル式)もできます。