



5月の健康C&C (Check & Challenge)

チェック チャレンジ

①②いずれもマスクの着用をお願いします。

①健康C&C in 駅前スクエア

時 5月20日(木) 10:00~15:00

所 駅前庁舎1階駅前スクエア

因 血管年齢測定や体組成測定等の健康・体力チェック(要予約)、健康相談(予約優先)
 明治安田生命との連携協定で、野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナーを設置。

健康相談内容
禁煙相談…肺年齢・呼気一酸化炭素濃度測定、保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

申 5月19日(水)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

②健康C&C in 西部市民センター

時 5月12日(水) 10:00~12:00

所 西部市民センター

因 血管年齢・握力測定などの健康・体力チェック(要予約)、生活習慣病予防の健康相談(予約優先)

申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎の原因のうち最も多い肺炎球菌の感染を予防し、重症化を防ぎます。対象年齢のかたには、6月末にお知らせを郵送します。

★令和3年度 接種対象者

これまで一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない以下の生年月日に該当する、市民のかた。

年齢	生年月日	
65歳	昭和 31年4月2日 ~	昭和 32年4月1日
70歳	昭和 26年4月2日 ~	昭和 27年4月1日
75歳	昭和 21年4月2日 ~	昭和 22年4月1日
80歳	昭和 16年4月2日 ~	昭和 17年4月1日
85歳	昭和 11年4月2日 ~	昭和 12年4月1日
90歳	昭和 6年4月2日 ~	昭和 7年4月1日
95歳	大正 15年4月2日 ~	昭和 2年4月1日
100歳	大正 10年4月2日 ~	大正 11年4月1日

※接種時に60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳の内部障がい1級に該当する一部のかたも対象

料 2,190円(自己負担金) ※生活保護受給者・市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)のかたは無料。市民税非課税世帯のかたは接種前に申請が必要です。接種後の払戻しはしませんので、ご注意ください。

問 感染症対策課

(☎017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1114)

詳細は通知をご確認ください



感染症対策課 看護師



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

※三内・西滝地区体づくり講座

時 5月19日(水) 10:30~11:45

所 滝内福祉館

因 椅子に座ってできる運動

入 料 各20人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物持参。運動しやすい服装でお越しください。

申 5月18日(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※青森市スポーツ広場ウオーキング

時 5月27日(木) 9:30~11:30

所 大進建設スポーツ広場管理事務所前集合

因 健康ウォーキング※雨天中止(小雨決行)

入 料 15人(申込順)/100円(保険料等)

備 傘、飲み物、タオル持参。

申 5月21日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

※自由ヶ丘いきいき健康講座

時 5月28日(金) 10:00~11:30

所 自由ヶ丘町民会館

因 健康チェック、体操・筋トレ等

入 料 15人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物、筆記用具持参。

申 5月27日(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

いずれの講座もマスクの着用をお願いします



健康寿命延伸を目指して
 チャレンジしてみませんか?



健康づくり推進課 保健師



市の胃がん検診 胃内視鏡検査のお知らせ

今年度の市の胃がん検診胃内視鏡検査は、50歳以上の偶数年齢（令和3年4月2日～令和4年4月1日に誕生日を迎える年齢）のかたを対象に、指定医療機関で実施しています。受診を希望のかたは、「市の胃がん検診内視鏡検査希望」と指定医療機関にご予約ください。なお、誕生日前でも受診できます。受診できるのは、令和4年3月31日までです。お早めに予約してください。

令和2年度に市の胃がん検診内視鏡検査を受診したかたは、令和3年度の市の胃がん検診は受診できません。※胃がん検診胃内視鏡検査は、胃に疾患があるかた・胃の経過を観ているかた等は、検診の対象外となる場合がありますので、指定医療機関へご確認ください。

料青森市国保加入者1,620円、その他3,250円

※市のがん検診が無料となるかたは、本紙15日号で
ご確認ください。

☎直接、指定医療機関へ予約

☎健康づくり推進課（☎017-718-2918）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



胃がんの早期発見
早期治療に！



▲指定医療機関一覧は
こちらから



つつが虫病にご注意を

つつが虫病は、ウイルスを保有するツツガムシ（ダニの一種）に刺されることで感染します。5～14日の潜伏期の後に、全身倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などの症状が現れます。人から人には感染しません。ツツガムシは、山林、河川敷などに広く分布しています。行楽などで山や草むらなどに入るときは次のことに注意しましょう。

- ・長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さないようにする。
- ・シャツやズボンの裾は外に出さない。
- ・草の上に直接座ったり、寝転んだりしない。
- ・帰宅後はすみやかに入浴し、体をよく洗う。
- ・衣服はすみやかに洗濯をする。

※ダニにかまれた場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置をしてもらいましょう。

☎感染症対策課（☎017-765-5282）



市の肺がん検診・結核検診 巡回バスのお知らせ

今年度の市の肺がん検診は、40歳以上（令和3年4月2日～令和4年4月1日に誕生日を迎える年齢）になるかたを対象に、1年に1回、無料で実施しています。

肺がんは、死亡数が男女合わせて一番多いがんです。初期には自覚症状がほとんどないのが、肺がんの怖さ。早期に発見するためには毎年定期的に肺がん検診を受けてください。

5月～10月に「肺がん検診・結核健診」バスが市内のスーパーマーケットや公民館等へ巡回します。「肺がん検診・結核健診」巡回バスは事前の申込みは不要です。日時・会場は本紙15日号に随時掲載しますので、職場等で肺がん検診を受ける機会のないかたは、ぜひご利用ください。

◆肺がん死の2人にひとり、たばこが原因とはいえません。喫煙者でも受動喫煙者でもありません※。

たばこを吸わなくても、肺がん検診を！

※Inoue M et al.(Ann Oncol 2012;23:1362-1369)
をもとに研究班が推計

料無料（喀痰検査410円※必要と認められたかた）

☎胸部エックス線検査

☎健康保険証持参、申込み不要

☎健康づくり推進課（☎017-718-2918）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



クーポン券を利用して風しんの 抗体検査・予防接種を受けよう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった下記のかたに対し、令和元年～2年度に風しんの抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を送付しています（まず抗体検査を受診し、検査の結果、十分な量の抗体がないかたが予防接種の対象となります）。

風しんは、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあることがあります。ぜひクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

クーポン券の有効期限は令和4年3月31日までです。

☎青森市に住居登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

☎全国の実施医療機関

※厚生労働省または市ホームページをご覧ください。

☎抗体検査は、事業所健診や特定健診の際に受けることができます。勤務先または医療機関へお問合せください。

☎あおり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）