



### 6月4日～10日は歯と口の健康週間

一生を共に歩む 自分の歯

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

#### ◆8020運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。

健康は  
歯みがきから♪  
正しい磨き方を  
身に付けましょう!



健康づくり推進課 中島



#### かかりつけ歯科医をもとう!

＜かかりつけ歯科医とは…＞

歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、みなさんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。

みなさんも、かかりつけ歯科医をもって歯と口の健康づくりを実践していきましょう。

#### 歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス



- 間食を少なめに、食べたらずぐ歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- 正しい磨き方を習慣づける（歯ブラシを軽くあて、細かく動かして1本1本を丁寧に）
- 定期的に歯の検診を受ける



### 歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康を守ることは全身の健康を守ることにつながります。対象のかたは、この機会にぜひ検診・健診を受けましょう。

☎検診・健診場所 指定歯科医療機関（要事前予約）

#### ◆歯周疾患検診

☎市民で、今年度40・50・60・70歳になるかた

☎無料（治療が必要な場合の費用は自己負担）

☎対象者へ6月以降に無料利用券を送付します

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

#### ◆後期高齢者歯科口腔健診

☎後期高齢者医療被保険者

☎無料（年度内1回）

☎後期高齢者医療被保険者証持参

☎国保医療年金課 (☎017-773-0181)



### 在宅訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者等を対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

☎次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

☎無料（年度内1回）

※治療が必要な場合の治療費は自己負担

☎☎高齢者支援課

(☎017-734-5326)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1134) へ



### 認知症の人を抱える家族のつどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

☎時所 6月20日(日) 13:00~15:00/しあわせプラザ

☎料申無料/当日、直接会場へ(途中参加・退室自由)

☎☎認知症の人と家族の会青森県支部

(鷹架、☎090-2982-1650)



### 医師による不妊専門相談

☎時 6月24日(木) 13:30~14:30

☎所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎☎2組(申込順)

☎☎6月17日(木)までに、電話であおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



## がん検診等の無料受診者証・無料クーポン券を送付します

市では、各種がん検診等の無料受診者証、無料クーポン券を、対象者へ5月末から順次送付します。**有効期限はいずれも令和4年3月31日**です。あなたの健康管理にぜひお役立てください。

**対象者** 令和3年4月2日～令和4年4月1日に、以下の年齢に到達するかた

### ◆ABC胃がんリスク検診受診券

40・42・44・46・48歳のかた

### ◆無料受診者証

①大腸がん検診、歯周疾患検診…40歳のかた

②子宮頸がん検診…30歳の女性のかた

### ◆無料クーポン券

①子宮頸がん検診…21歳の女性のかた

②乳がん検診…41歳の女性のかた

※クーポン券が届く前に、対象の検診を受診した場合には、受診料（自己負担金）を払戻しします。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します。

※人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療等は払戻しの対象となりません。

☎健康づくり推進課（☎017-718-2918）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



6月1日～7日はHIV検査普及週間

## HIV検査を受けてみませんか

この機会にHIV（エイズウイルス）検査を受けてみませんか。検査は匿名で受けることができます。

毎月2回 13:00～14:00受付 ※詳しい日程は市ホームページをご覧ください

☎所青森市保健所別館1階（元気プラザ隣）

☎HIV即日検査、希望者には性感染症検査（性器クラミジア、梅毒）とB型肝炎・C型肝炎検査を実施

☎料各日10人（申込順）／無料

☎☎エイズ相談専用電話（感染症対策課内、☎017-765-5295）へ ※市ホームページからも予約可



## 見え方等のお悩みに関する相談教室

～見え方で気になることはありませんか？～

毎月～金曜日（祝日を除く）9:00～16:00

☎所青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター

☎板書が苦手、音読が上手くできない、物を斜めから見るなど、目の使い方の疑問・お悩み等に関するご相談に応じます

☎料本人、保護者、学校教員等／無料

☎相談内容が知られることはありませんので、ご安心ください

☎☎事前に電話で青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター（☎017-726-2239）へ



## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため感染予防対策を継続しましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐには、一人ひとりの協力が必要です。引き続き、「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避やマスク着用、手洗いやアルコールによる手指消毒等の感染予防対策を心掛けましょう！

☎感染症対策課（☎017-764-6539）

### ◆基本の感染予防対策

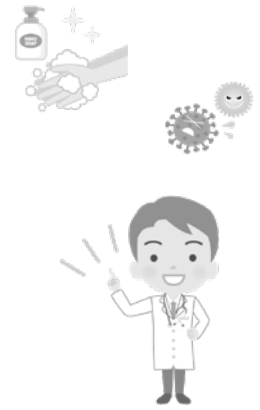
- ・マスクの正しい着用
- ・咳エチケット
- ・石けんでの手洗い など

### ◆気をつけたい「5つの場面」

- ・飲食を伴う懇親会等
- ・大人数や長時間におよぶ飲食
- ・マスクなしでの会話
- ・狭い空間での共同生活
- ・居場所の切り替わり

### ◆その他注意するポイント

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく
- ・接触確認アプリを活用する
- ・地域の感染状況に注意する
- ・公共交通機関を利用する際は、会話は控え、混んでいる時間帯は避ける
- ・移動手段は、徒歩や自転車の利用も併用する



## 日本脳炎予防接種

平成19年4月1日以前に生まれたかたで、日本脳炎予防接種を4回終了していない場合は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種できます。

特に、平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれのかたで接種が終了していないかたには、個別通知をしています。母子健康手帳を確認し、残りの回数を接種しましょう。

また、接種間隔や対象年齢は予防接種法により定められていますので、守って接種しましょう（対象外での接種は有料となります）。

☎所青森市予防接種指定医療機関

※予約が必要な場合がありますので、事前に確認してください

☎備母子健康手帳、予診票（平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の予診票をお持ちでないかたは医療機関備付けをお使いください）

☎☎あおり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）  
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）