

健康ナビ

FOR YOUR HEALTH

① 集団健診・検診(9/16~10/15の日程)

申込み・問合せ先 健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276
浪岡振興部健康福祉課 〒038-1392 浪岡字稲村101-1 ☎0172-62-1114 ☎0172-62-0023

感染症の発生状況により、集団健診・検診、各医療機関における個別健診・検診については、実施を見合わせる場合や人数を制限する場合がありますのでご了承ください。また、受診の際はマスクの着用をお願いします。

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	9/26(日)、10/4(月)・7(木)午前のみ・9(土) 午前の部8:30~9:30 午後の部12:30~13:30
西部市民センター	9/21(火) 午前の部9:00~10:00 午後の部12:30~13:30

健康診査

健診・検診名	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳☆以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳☆以上の生活保護受給者等		
若年健康診査	30~39歳☆の青森市国保加入者		

がん検診など

がん検診など	対象	青森市国保加入者		受付時間
		無料※1	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳★以上	無料※1	無料※1	午前の部 ※2
大腸がん検診	40歳★以上	無料	510円	午前の部
胃がん検診※3	50歳★以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	
前立腺がん検診	50歳★の男性	510円	1,020円	
子宮頸がん検診	20歳★以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40~59歳★	1,020円	1,430円	
	60歳★以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診※4	40・45・50・55・60・65・70歳★の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40・42・44・46・48歳★	1,320円	1,320円	午前の部

☆…R3.4.1~R4.3.31に誕生日を迎える年齢

★…R3.4.2~R4.4.1に誕生日を迎える年齢

※1…必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)

※2…青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付

※3…集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者は1,620円、加入者以外のかたは3,250円)。また、令和2年度に市の胃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。

※4…青森県総合健診センターのみで実施

申込方法

希望日の2週間前までに、次の方法でお申込みください。ただし、予約状況によって締め切る場合があります。

●電話

●窓口…健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所

●はがき・FAX…住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、上記申込み先へ

●市ホームページ…

各種健診・検診
申込みフォーム



◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。

◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、検診が無料になります。

個別健診・検診は、指定医療機関で受診できます。直接、医療機関に予約してください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

肺がん検診・結核健診の巡回バス日程

☎事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ

検診日	受付時間	場 所
9/17 (金)	9:00~9:30	メガドラッグ石江店駐車場
	10:00~11:00	久須志福祉館前
	11:30~12:00	旭町市民館前(旭町通り)
	13:30~14:00	古川市民センター前

検診日	受付時間	場 所
10/13 (水)	8:45~9:15	北部地区農村環境改善センター前
	9:30~10:00	西田沢公民館前
	10:30~11:30	生協はまなす館駐車場
	13:00~13:30	滝内福祉館前

変異株ウイルスにも要注意！ワクチン接種後も感染予防対策を！

ワクチン接種を受けたかたは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、すぐに、多くのかたがワクチン接種を受けられるわけではなく、接種を受けたかたと受けていないかたがともに社会生活を営んでいくこととなります。特に、感染力が強く、重症化しやすい変異株ウイルスには注意が必要です。

■感染症対策課（☎017-765-5282）

夏場の換気のポイント エアコン使用時も換気を！

一般的な家庭用のエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は出来ません。意識的に換気を行うことが重要です。

換気のために…

- ・窓とドアなど2か所を1回に数分間程度開ける
- ・換気の回数は1時間に2回以上確保する
- ・扇風機や換気扇を併用する



窓が1か所しかない場合は、扇風機を窓の方向に向けると、風の流れが出来ます。

不織布マスクがおすすめです！

不織布マスク（使い捨てマスク）は、ポリウレタンや布等、他素材のマスクより、空中に浮いている微粒子の通過を阻止する効果が高いことが分かっています。

※不織布マスクも総使用時間が12時間を超えると劣化が始まります。

（仙台医療センターウイルスセンター長 西村秀一博士より改編）

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



危険ドラッグにかかわらないで！

危険ドラッグは、死に至ることがある非常に危険な薬物でありながら、ハーブ、アロマオイルなどと称して、あたかも合法であるかの様に売られています。たった1回でもあなたの人生を壊し、命・家族・友人を失うこととなります。「危険ドラッグは買わない！使わない！かわらない！」を守りましょう。

困ったことがあれば、一人で悩まず、ご相談ください。また、販売店の情報などもお寄せください。

◎青森市保健所 保健予防課

薬物についての相談窓口 ☎017-765-5281

◎下記でも相談を受け付けています。

県立精神保健福祉センター（こころの電話）

☎017-787-3957・3958

県健康福祉部医療薬務課 ☎017-734-9289

県警察安全相談電話 ☎017-735-9110

青森警察署 ☎017-723-0110

青森南警察署 ☎0172-62-4021

9月の助産師による心と体のケア相談

■9月6日(月)・29日(水)

いずれも①10:00~②11:00~

■対象者には別途お知らせします

■妊婦さん・産婦さんの心や体の不調や、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます（要予約）

■本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

■各日①・②いずれも1組（申込順）

■母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

■申込希望日の前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



こころの相談窓口の受付時間を延長します

青森市保健所では、こころの相談窓口を設置しています。下記の日々は時間を延長して相談に対応します。一人で悩まずにご相談ください。

◆8月20日(金)・27日(金) 8:30~21:00(受付終了20:30)

◆8月22日(日)・29日(日) 16:00~21:00(受付終了20:30)

青森市保健所 保健予防課

☎017-765-5285

《通常》8:30~18:00

（土・日、祝日、年末年始を除く）

