

## 10月は乳がん月間～市の乳がん検診を受けてください～

### ★乳がんになるのは40歳～60歳代がピーク

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で99%以上が治ります。(出典：国立がん研究センターがん情報サービス乳がん臨床進行度別5年相対生存率)

### ★40歳を超えたら2年に1回乳がん検診

市では2年に1回、乳がん検診(マンモグラフィ)を実施しています。対象のかたは、ぜひご利用ください。  
【対象者】本市に住民票があり、40歳以上で偶数年齢のかた(令和4年4月1日時点)。昨年度受診していない場合も対象となります。詳しくはお問合せください。

### 【自己負担金】

- ・40歳～59歳(2方向撮影：青森市国保加入者1,020円、その他1,430円)
- ・60歳以上(1方向撮影：青森市国保加入者無料、その他410円)

☎健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



詳しくは、市ホームページで内容をご確認ください

## ～あおもいウォークトライアル2021～

### みんなでつながろう！地球一周4万kmチャレンジ

今年は何周できるかな？

【期間】10月1日(金)～11月30日(火)

☎青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内、☎017-718-2912)

### 1 参加用紙をゲット！

元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センター等で配布



### 2 チャレンジ券(参加用紙の裏)に毎日の歩数を記録

歩くだけでなく、筋力トレーニング・柔軟体操も10分＝1000歩として毎日の歩数に換算できます！

### 3 チャレンジ券を提出し応募

チャレンジ期間終了後みなさんの歩数を集計し、市ホームページやフェイスブックで発表します！

### 4 抽選で賞品が当たる♪

必要ポイントに達しチャレンジ券を提出したかたの中から、抽選であおもり産品や健康づくりグッズをプレゼント！  
※12月17日(金) 応募締切

### 応募方法

- ①応募ボックスに投函：元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置
- ②郵送：〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ
- ③Eメール：市ホームページから参加用紙をダウンロードし、健康づくり推進課(☒kenkou-walk@city.aomori.aomori.jp)へ

## 10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植及び末梢血幹細胞移植は、白血病等の難治性血液疾患に対する有効な治療法です。移植は、骨髄や末梢血幹細胞を提供していただける希望者の善意があって、初めて成り立つものであり、このコロナ禍の下では骨髄等提供希望者(ドナー)の登録がますます重要となります。一人でも多くのかたにドナー登録いただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎(公財)日本骨髄バンク(☎03-5280-1789、🌐https://www.jmdp.or.jp)

※市では令和2年4月1日から、骨髄等提供時にドナー休暇を利用することができないドナーやドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。



▶パンフレット

▲パンフレットの内容はこちら





## 高齢者インフルエンザ予防接種を11月1日～12月31日に実施

所指定医療機関（要予約）

対①接種時に満65歳以上のかた

②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾患により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

料1,260円（自己負担金）

※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、確認書類（生活保護受給者…受給者証等、市民税非課税世帯のかた…令和3年度介護保険料額決定通知書等）を医療機関へ提示すると無料になります。市民税非課税世帯で確認書類がないかたは、自己負担金が無料となる予診票交付の事前申請が必要です。

備健康保険証、身体障害者手帳（②の場合）、コロナワクチン接種済証を持参

問感染症対策課（☎017-718-2852）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



## あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

＊三内・西滝地区体カづくり講座

時10月20日（水）10：30～11：45

所滝内福祉館

内椅子に座ってできる運動

内料20人（申込順）／無料

備タオル・飲み物持参、運動しやすい服装、マスク着用でお越しください

申問10月19日（火）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



## 三内丸山アリーナ 健康教室

中高年から衰えてくる下半身の筋肉を鍛え、無理のない有酸素運動で生活習慣病の予防や、身体機能の低下を予防しましょう。運動で身体的・精神的な機能の維持・改善をしましょう！

時10月7日・14日・21日・28日の木曜日

いずれも16：00～18：00

内講師：相馬かほる先生（ジャズダンス・ソフトエアロビクスインストラクター）

内各回30人（申込順）

料1回200円（保険料込）

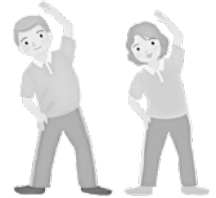
備汗ふきタオル・上履き持参、運動しやすい服装でお越しください

所申問事前に、電話またはFAXで、

三内丸山アリーナ

（☎017-761-4771、

F017-761-4781）へ



## 医師による健康教室・健康相談

時10月20日（水）健康教室13：00～14：00、健康相談14：00～15：00

所西部市民センター

内阿部和弘さん（阿部レディースクリニック院長）による講話「更年期」

内健康教室は40人（申込順）・健康相談は4組（申込順）料無料

申問10月13日（水）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ



## 10/11（月）～17（日）は精神保健福祉普及運動週間

精神保健福祉普及運動は、精神障がい者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上のため、毎年、全国的に実施されています。

こころの健康の不調は誰にでも起こりうる問題ですが、周囲からはわかりにくいという特徴があります。自身や周囲の大切なかたのこころの健康について考えてみませんか。

問保健予防課（☎017-765-5285）

ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



保健予防課 精神保健福祉士

### 《精神保健福祉相談》

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたやご家族などからの相談に精神保健福祉士等が応じます。精神科医による相談もあります（要予約）。

●相談窓口

①青森市保健所保健予防課 ☎017-765-5285

②浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1114

※②では、保健師が相談に応じます。精神保健福祉士による相談は毎月第2水曜日

（14：00～16：00）に実施（要予約）

●受付日時 月～金曜日（祝日を除く）

8：30～18：00