

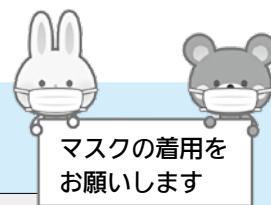
# 健康C&C (Check & Challenge) in 駅前スクエア

時 10月14日(木) 10:00~15:00

所 駅前庁舎 1階駅前スクエア

内 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)

申 10月12日(火)までに、健康づくり推進課  
(☎017-718-2942) へ



健康相談内容
健康相談…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

## 介護現場っておもしろい ふくしを学ぼう！体験講習会

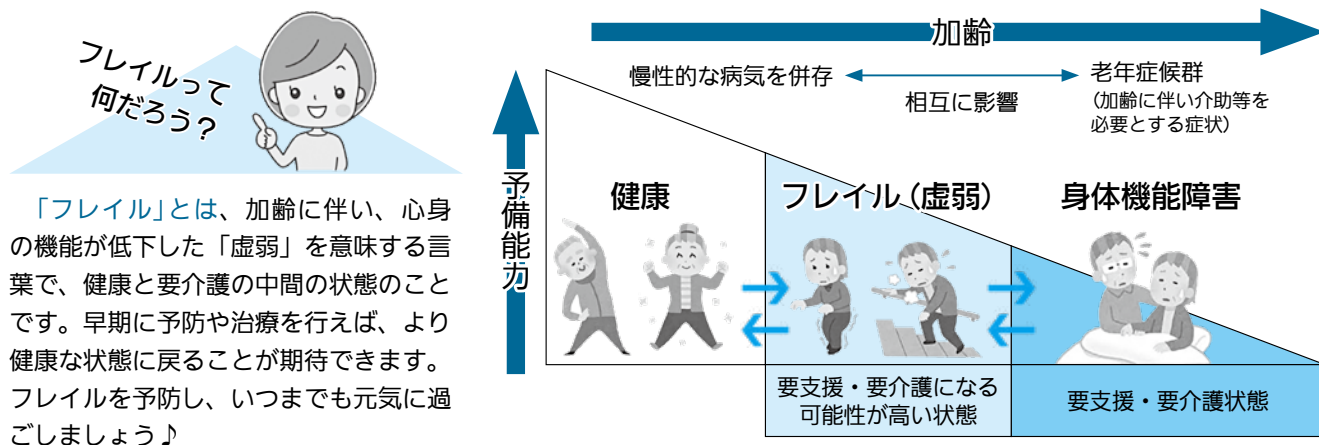
資格はあるが活用できていない、介護現場で働いたことがない、再度介護現場で働きたいかたなどを対象に講習会を無料で開催！希望者は福祉施設での職場体験ができます。

時 ①10月29日(金)…最新介護ロボットと高齢者疑似体験、②11月9日(火)…これなら覚えられる！介護技術のコツ「移動・移乗」 いずれも10:00~12:00  
所 県民福祉プラザ3階 介護実習室  
内 各回20人  
申 開催日の5日前までに、青森県福祉人材センター  
(☎017-777-0012) へ

## 仕事と介護の両立支援講座 無理せず自分らしくできる介護のヒント

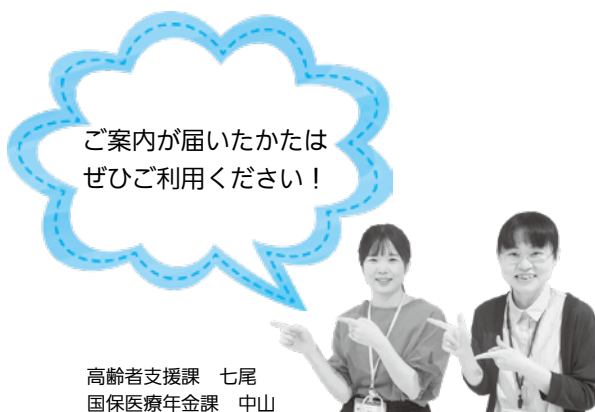
時 10月29日(金) 18:00~20:00  
内 講師：大山由紀子さん (主任介護支援専門員)  
内 15人(申込順)  
料 無料  
備 筆記用具持参  
所 申 10月1日(金)12:00から、住所・氏名・年代・電話番号を、電話・FAXで、働く女性の家「アコール」  
(☎・☎017-723-1700) へ

## フレイル予防で健康寿命を延ばそう！ 国保医療年金課 (☎017-773-0182)



### 知っていますか？ 市の取組をご紹介します

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
  - ②後期高齢者健康診査の結果等から、低栄養や生活習慣病等に対する支援が必要なかたへの健康相談や保健指導を実施
  - ③数年間、後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護サービスを未利用のかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介
- ※②③は対象者にご案内を送付しています。



## 「青森市急病センター」は、「地域外来」として診療しています

「青森市急病センター」は、発熱や咳、倦怠感等の症状など、新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療する「地域外来」としてしています。診断の結果、医師が新型コロナウイルス感染症の検査（PCR検査）が必要と判断した場合は、翌日、「検査センター」で検査を受けていただきます。

☎地域外来（青森市急病センター）（☎017-773-6477 19：00～22：00 ※予約不要）

## 急病診療案内

☎保健予防課（本庁舎、☎017-734-5770）

救急医療施設の確認は…◎救急病院紹介 消防本部 ☎017-722-2211

◎あおもり医療情報ネットワーク [HPhttp://www.qq.pref.aomori.jp](http://www.qq.pref.aomori.jp)

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども救急電話相談 ☎#8000 または ☎017-722-1152

※月～金曜18：00～翌朝8：00、土曜13：00～翌朝8：00、日曜・祝日8：00～翌朝8：00

夜間のお薬相談は…

◎夜間お薬相談 ☎090-5849-4348 ※毎日19：00～23：00



▲あおもり医療情報ネットワーク

## 初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

○夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。右表を確認し、ご利用ください。

○浪岡地区では、市立浪岡病院（☎0172-62-3111）が急病患者を受け付けています。

※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

■休日在宅当番医（内科系 9：00～13：00／歯科 9：00～12：00）

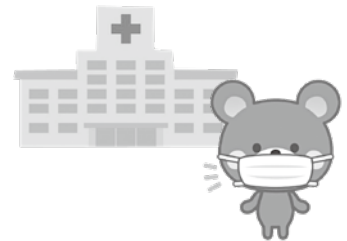
・当番医は変更となる場合があります。

受診の際は救急病院紹介（消防本部、☎017-722-2211）へご確認ください。

・症状や年齢によって診療できない場合があります。受診の際はお問合せください。

・休日救急歯科を受診する際は、事前に電話で予約をしてから受診してください。

夜間（18：00～翌朝8：00）
夜間在宅当番医 ※救急病院紹介（消防本部）へ問合せ
日曜日・祝日の日中（9：00～13：00）
休日在宅当番医・休日救急歯科 （歯科は12：00まで）※下表をご覧ください



診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼10月3日(日)			
内科系	よこの循環器呼吸器内科医院	017-761-1188	石江江渡
歯科	カタヤ歯科医院	017-743-6464	合浦一丁目
▼10月10日(日)			
内科系	田代内科医院	017-781-7044	篠田二丁目
歯科	秋元歯科医院	017-766-7000	浪館前田四丁目
▼10月17日(日)			
内科系	高内科小児科医院	017-741-8181	蛭沢三丁目
歯科	てつや歯科クリニック	017-765-3655	桜川八丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼10月24日(日)			
内科系	平井内科医院	017-774-3355	松原三丁目
歯科	よしかわ歯科医院	017-728-2530	筒井八ツ橋
▼10月31日(日)			
内科系	三戸内科胃腸科	017-781-6011	浪館前田四丁目
歯科	はなぞの歯科クリニック	017-762-7651	花園二丁目

## 医師による不妊専門相談

☎10月28日(木) 13：30～14：30

☎対象者には別途お知らせします

☎2組（申込順）

☎10月21日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ

（☎017-718-2984）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です。

☎10月17日(日) 13：00～15：00／しあわせプラザ

☎無料／当日直接会場へ（途中参加・退室自由）

☎(公社)認知症の人と家族の会青森県支部

（鷹架、☎090-2982-1650）