

## Ⓜ 集団健診・検診(11/16～12/15の日程)

申込み・健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276  
 問合せ先 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	11/24(水)・28(日)・29(月)、12/1(水)・8(水)・10(金) 午前のみ・13(月)・15(水) 午前の部 8:30～9:30 午後の部 12:30～13:30
大野市民センター	11/24(水) 午前の部 9:00～10:00 午後の部 12:30～13:30
西部市民センター	12/3(金) 午前の部 9:00～10:00 午後の部 12:30～13:30
浪岡総合保健福祉センター ※骨粗しょう症検診あり	12/4(土) 午前の部 7:00～8:30 午後の部 12:00～13:00

### 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)。

### 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

	対象	青森市国保加入者		受付時間	
		左記以外	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	
大腸がん検診	40歳★以上	無料	510円	※2	
胃がん検診※3	50歳★以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部	
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★	偶数年齢の女性	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



定期的な受診が大切！  
ぜひ、ご利用ください

健康づくり推進課 健診・検診受付スタッフ

## 自殺予防ゲートキーパー養成講座（初級編）

「ゲートキーパー」とは特別な資格ではなく、悩みに気づき声をかけるなど、身近な人を温かく見守る人のことをいいます。大切な人が「元気がない」「いつもと様子が違う」、そう感じるときの声の掛け方や、話の聴き方のコツを学んでみませんか？

時11月20日(土) 13:30~16:00

所しあわせプラザ3階 大会議室

因精神保健福祉士による講義・グループワーク

※2月にフォローアップ編を開催予定。

人料30人(申込順)/無料

備参加の際は、マスクの着用をお願いします。駐車場には限りがあります。満車の際は、近隣の有料駐車場をご利用願います(駐車料金自己負担)

申11月16日(火)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはFAXで、保健予防課(☎017-765-5285、☒017-718-5645)へ

## 特定健康診査・特定保健指導を利用しましょう

※特定健康診査をまだ受けていないかたはお早めに！

40歳から74歳までの青森市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています(受診券は4月末に送付済)。

※特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を！

受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、個人に合わせた健康づくりの支援を行う「特定保健指導」の利用券と利用案内を送付しています。年に一度は特定健康診査を受診し、ご自身の健康状態を確認しましょう！

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

問国保医療年金課(☎017-734-5343)

健康づくり推進課(☎017-718-2941)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## きちんとお薬飲めていますか？

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか？「ポリファーマシー」とは、多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、薬を飲み忘れるなど、きちんと薬が飲めなくなっている状態をいいます。

特に高齢になると複数の病気を持つかたが増え、受診する病院や薬が増える傾向があります。

薬を正しく服用するために…

### ◆お薬手帳を1冊にまとめましょう

医師や薬剤師などの専門家が薬の情報を把握することが大切です。

### ◆かかりつけ薬局や薬剤師、主治医に相談しましょう

薬の効果や副作用など、心配なことがあれば、かかりつけ薬局の薬剤師や主治医に相談しましょう。

問国保医療年金課(☎017-734-5343)

## 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。

因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

料無料(年度内1回)

※治療が必要な場合の治療費は自己負担

申問事前に、高齢者支援課(☎017-734-5326)または浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ

## 短命県返上特別講演会

11/2  
(火)

13:00~15:00

(開場12:00~)



リンクステーションホール青森

鎌田實さん(長野県諏訪中央病院名誉院長)による講話

「コロナに負けない健康づくり~コロナ肥満・高血圧・虚弱・認知機能の低下を防ぐ方法~」

人料1,000人(定員になり次第締切り)/無料

備新型コロナウイルス感染症対策を万全にして開催します

申ハッピードラッグ各店舗で入場券配布(電話申込不可)

問短命県返上特別講演会実行委員会事務局((株)丸大サクラ中薬局内、☎017-761-1611)