

高齢者インフルエンザ予防接種 11月1日～12月31日実施

【場所】11月1日(月)～12月31日(金) (年末は各医療機関の診療日まで) / 指定医療機関 (要予約)

【対象】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、**下記の確認書類を医療機関へ持参すると無料となります (確認書類がない場合は、自己負担金が発生します)** / 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)

●確認書類

▼生活保護受給者

生活保護を受給していることが分かる書類

▼市民税非課税世帯 (①～⑤のいずれか1つ)

- ①令和3年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収 (本徴収) 開始通知書 (保険料段階が第1～3段階が対象)
 - ②令和3年度介護保険料納入通知書 (保険料段階が第1～3段階が対象)
 - ③介護保険負担限度額認定証
 - ④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証
 - ⑤自己負担金が無料となる予診票 (事前の申請が必要)
- ※③④は有効期限が令和4年7月31日までのもの

■上記①～④の確認書類を医療機関へ持参出来ない場合の手続

【申請方法】

【郵送申請】▶「高齢者インフルエンザ予防接種予診票交付申請書兼自己負担金免除 (無料) 申出書」を、申請場

所に郵送。1週間程度で予診票を送付します

※申請期限：12月20日(月) 当日消印有効

【来所申請】▶即日発行※8:30～17:00 (土・日・祝日を除く) / 申請期限：12月28日(火)

【申請場所】感染症対策課 (元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課 (浪岡庁舎)

【申請書設置場所】指定医療機関、各支所・市民センター、市役所本庁舎・柳川庁舎・駅前庁舎

(国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)

ご不明な点はお問合せください。



感染症対策課 予防接種スタッフ

療育相談



【時】11月4日(木) 13:00～

【所】対象者には別途お知らせします

【因】小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

【因】身体の発育・発達に心配のある乳幼児等と保護者

【因】3組 (申込順)

【問】10月28日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983) へ

11月の助産師による心と体のケア相談



【時】11月8日(月)・30日(火)

いずれも①10:00～②11:00～

【所】対象者には別途お知らせします

【因】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)

【因】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

【因】各日①・②ともに1組 (申込順)

【備】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

【問】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

青森県若年性認知症自立支援ネットワーク研修

【時】11月11日(木) 14:00～16:00

【因】青森県若年性認知症総合支援センターの役割、認知症本人大使「希望大使」による対談

※オンラインによるWEB研修

【因】500人

【料】無料 (インターネット通信料は自己負担)

【問】11月5日(金)までに、申込みフォームまたは、こころすこやか財団 (☎http://www.kokorosukoyaka.org/) へ

【問】青森県若年性認知症総合支援センター (☎0178-38-1360)



申込みフォーム▲

すこしおチャレンジ



自分の塩分摂取量を測定し、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指しましょう。地域の仲間や家族など、3人以上のグループでお申込みください (優秀グループには表彰あり)

【時】12月31日(金)まで

【料】無料 / 申込後に測定キットを各グループへ配布

【問】青森保健生活協同組合 (☎017-762-5888) へ

イベントなどに「AED」を貸し出します

市内で行われるスポーツなどのイベント等に、AED（自動体外式除細動器）を無料で貸し出します。詳しくは、市ホームページをご覧になるかお問合せください。

- ・貸出期間…貸出日から最長7日間
 - ・受付期間…貸出希望日の1か月前から7日前まで
- 圃保健予防課（☎017-765-5281）
浪岡振興部健康福祉課
（☎0172-62-1174）



クーポン券を利用して風しんの抗体検査・予防接種を受けよう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった下記のかたに対し、令和元年～2年度に風しんの抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を送付しています（まず抗体検査を受診し、検査の結果、十分な量の抗体がないかたが予防接種の対象となります）。

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあることがあります。

ぜひクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。クーポン券の有効期限は令和4年3月31日までです。

なお、クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、本人確認書類を持参の上、下記問合せ先の窓口へ。

☎青森市に住民登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

☎全国の実施医療機関等

※厚生労働省または市ホームページをご覧ください。

☎抗体検査は、事業所健診や特定健診の際に受けることもできます。勤務先または医療機関等へお問合せください。

☎あおり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）

「介護・医療・福祉就職デイ」開催のお知らせ

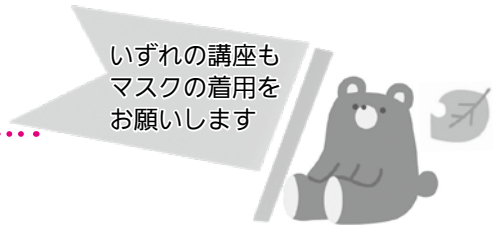
☎10月25日(月)・29日(金)、11月1日(月)・5日(金)・12日(金)いずれも14:00～16:00

☎ハローワーク青森 2階会議室

☎11月11日の「介護の日」にあわせて介護・医療・福祉の仕事に関する就職相談会を開催

☎参加事業所・求人一覧は、10月中旬頃からハローワーク青森で配布予定

☎☎ハローワーク青森・職業紹介第二部門（☎017-776-1561・42#）へ



健康に関する講座のお知らせ

各講座の詳細は、市ホームページでご確認いただくか、各問合せ先へご確認ください。

講座名	日時・場所・人員	内容	備考・申込み・問合せ
体づくり講座・健康C&C (Check&Challenge) in西部市民センター	11/4(木) 10:00～11:30 西部市民センター3階 25人(申込順)	①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操 ②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、生活習慣病予防の健康相談	①、②両方またはどちらか1つの申込み可 11/2(火)までに健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ
あおり健康づくりリーダーと運動しよう！体づくり講座	①11/2(火) ②11/9(火) ③11/16(火) ④11/30(火) いずれも10:00～11:15 元気プラザ 各25人(申込順)	椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操	①～④から1つ選択し、11/1(月)までに健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！中央地区リーダー企画ロコトレ講座	11/11(木) 10:00～11:30 市民室内プール2階研修室 20人(申込順)	健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動	タオル・飲み物・内履き・ヨガマット持参、運動しやすい服装で 11/5(金)までに健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ