

11月14日(日)は世界糖尿病デー

11月8日(月)～14日(日)は全国糖尿病週間

糖尿病(血液中に糖があふれた状態)は、痛みなどの自覚症状が出にくく、知らず知らずのうちに血管が傷つき、全身に様々な合併症を起こします。日頃から、早期発見のために健診を受けるなど予防を心掛けましょう。

●医師による健康教室・健康相談

時11月17日(水) ①健康教室…13:00～14:00
②健康相談…14:00～15:00

所 沖館市民センター

因 柿崎雄介さん(かきざき糖尿病内科クリニック)

による講話「糖尿病と食事の話」

人 ①30人(申込順) ②4組(申込順)

料 無料

申 ①②いずれも11月10日(水)までに、
健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



適切な治療を受け、重症化を予防することも大切です!

健康づくり推進課 佐藤

●糖尿病重症化予防の保健指導をしています
青森市医師会とともに「青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、糖尿病重症化予防のために市と医療機関が連携して保健指導を行っています。対象となるかたへ、ご案内を送付します。

【保健指導・相談の問合せ】

健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

国保医療年金課 (☎017-734-5343)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



歯周疾患検診を受けましょう



11月8日は「いい歯の日」!
お口の健康は全身の健康にも影響します。この機会にぜひ検診を受けましょう!

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去等の適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。歯周疾患検診で、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

所 指定歯科医療機関(要予約)

因 青森市民で今年度(令和4年4月1日までに)40・50・60・70歳になるかた

※対象者には6月に無料受診者証・無料利用券を送付済

料 無料(年度内に1回) ※治療の費用は自己負担

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



11月10日(水)～16日(火)はアルコール関連問題啓発週間

11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。アルコール依存症は誰でもなる可能性があります。この機会に、ご自身やご家族のお酒の飲み方について考えてみませんか。アルコールの問題でお悩みがあれば、抱えこまず、ご相談ください。

問 保健予防課

(☎017-765-5285)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1114)



ペアレントメンターによる傾聴

発達障がいの子を育てた経験のある親が、ペアレントメンターとして、話をじっくりとかがいます。日頃の悩みや不安を語ってみませんか。

時 11月17日(水) ①10:00～、②11:00～

所 青森県発達障害者支援センター「ステップ」(県民福祉プラザ3階)

因 発達障がいもしくはその疑いのある子どもの保護者

人 各日2組

申 ①11月9日(火)までに青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

急病診療案内

圏保健予防課（本庁舎、☎017-734-5770）



▲あおもり医療情報ネットワーク

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 <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

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

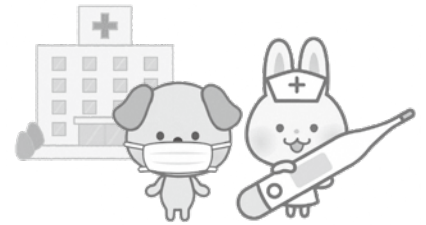
○夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。右表を確認し、ご利用ください。

○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）
夜間在宅当番医など ※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
▼11月3日(水)			
内科系	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	工藤歯科医院	017-776-7756	長島四丁目
▼11月7日(日)			
内科系	ひでかず胃腸科内科	017-762-1600	大野前田
歯科	石江ミナトヤ歯科医院	017-781-5888	富田一丁目
▼11月14日(日)			
内科系	斉藤内科小児科医院	017-777-3818	青柳二丁目
歯科	桜庭歯科医院	017-739-7575	青葉二丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼11月21日(日)			
内科系	村林内科クリニック	017-782-0505	沖館四丁目
歯科	江良歯科	017-722-8828	中央一丁目
▼11月23日(火)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	石江歯科クリニック	017-766-1515	石江江渡
▼11月28日(日)			
内科系	駒井胃腸科内科	017-765-1500	浜館四丁目
歯科	むらた歯科医院	017-741-8880	岡造道二丁目

「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。

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

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

※自由ヶ丘いきいき健康講座

時11月26日(金) 10:00～11:30

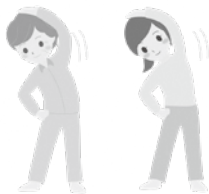
所自由ヶ丘町民会館

内容体操・レクダンス・食育講話等

人数15人（申込順）/無料

備汗拭きタオル、飲み物、筆記用具持参

申込11月25日(木)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



医師による不妊専門相談

時11月10日(水) 13:30～14:30

所対象者には別途お知らせします

人数2組（申込順）

申込11月4日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ

（☎017-718-2984）へ

