

## 集団健診・検診(12/16～1/15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	12/17(金)、1/6(木)・12(水)・15(土) 午前の部 8:30～9:30 午後の部 12:30～13:30

### 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

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

### 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)。

## 20歳から子宮頸がん検診を受けましょう

☎健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

### ▶子宮頸がんになるのは 20～30歳代がピーク

子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルスの感染と言われています。性交渉で感染し多くの場合は自然に消えますが、ごく一部のかたは感染が持続し、子宮頸がんを発症します。

### ▶2年に1回、市の子宮頸がん検診を

子宮頸がんは早期のうちほとんど自覚症状がありません。検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見できます。市では、20歳以上偶数年齢のかたに検診費用を補助していますので、ぜひご利用ください。

※集団検診の詳細は上記の「集団健診・検診」、個別検診の詳細は電話または市ホームページでご確認ください。



## 高齢者を「わ」も「な」も「みんな」でみまも～る

市では地域ぐるみでの高齢者の見守りを進めています。

### \*街でこんなかたを見かけたら…

疲れて座り込んでいる⇒「大丈夫ですか？」と声をかける  
道に迷っているかも⇒行き先や氏名を聞き110番する

市では警察と連携し、行方不明者の情報をメールマガジンで配信することで、早期発見・保護につながる取組を行っています。一人でも多くのかたが登録し、見守りの目が増えることで、高齢者やそのご家族の安心につながります。



◀メールマガジンの登録はこちらから



☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)



## 12月の助産師による心と体のケア相談

☎12月6日(月)・24日(金)

いずれも①10:00～②11:00～

☎対象者には別途お知らせします

☎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)

☎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

☎各日①・②ともに1組(申込順)

☎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

☎☎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



いずれの講座もマスクの着用をお願いします



## 血管いきいき講座

心疾患・脳血管疾患の原因となる高血圧や糖尿病。血圧や血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化につながります。生活習慣病予防のため、高血圧や糖尿病のしくみ、減塩のコツについて保健師、栄養士が分かりやすくお伝えします。※健診結果をお持ちのかたは健診結果から血管の変化を説明しますのでお持ちください。

開催日	時間	会場
11月25日(木)	10:30～12:30	荒川市民センター
11月26日(金)		古川市民センター
12月7日(火)	10:00～12:00	横内市民センター
12月9日(木)		油川市民センター
12月14日(火)	13:30～15:30	元気プラザ
12月21日(火)	10:00～12:00	大野市民センター
12月24日(金)	10:30～12:30	西部市民センター

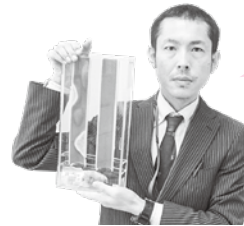
☎保健師・栄養士による講話、健康Check&Challenge<sup>チェック チャレンジ</sup>(血圧・血管年齢測定等)

☎☎血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族のかた

☎受付は講座開始時間の30分前から

☎☎開催日の前日までに、健康づくり推進課

(☎017-718-2942)へ



健康への第一歩！ぜひ、ご参加ください！

健康づくり推進課 浅利



## 健康に関する講座

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
体力づくり講座・健康C&C <sup>チェック&amp;チャレンジ</sup> in西部市民センター	12/8(水) 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 12/7(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおも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口コトレ講座	12/9(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 12/3(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！三内・西滝地区体力づくり講座	12/15(水) 10:30～11:45 滝内福祉館 20人(申込順)	椅子に座ってできる運動	タオル・飲み物持参、運動しやすい服装 12/14(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ