

# 健康ナビ

FOR YOUR HEALTH



## 「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応するため、医療相談窓口を設置しています。

●受付時間…月～金曜日 8:30～18:00  
(祝日、年末年始を除く)

●受付場所…青森市保健所 保健予防課

●相談内容…近くの医療機関が知りたい、医療機関での診療に関して疑問や不安がある、医療機関の対応や接遇が気になる、医療のことでどこに相談したらよいかわからないなど

※内容に応じて、適切な部署や機関を紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮ください。

- ・医療機関と患者の紛争の仲介や調停
- ・治療内容等の適否及び過失の判断
- ・医療機関の評価及び有する設備 など

### ●相談・問合せ先

青森市保健所保健予防課医療安全支援センター

〒030-0962 佃二丁目19-13

☎017-765-5281

☎017-718-5645

✉hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp



## 健診結果説明会・特定保健指導のご案内

健診結果の見方や健康についての相談に、保健師や管理栄養士が個別に応じます。生活習慣病の予防と改善のため、特定保健指導対象のかたも、ぜひご利用ください。

時 1月7日(金)・28日(金)、2月21日(月)、3月25日(金)  
いずれも9:00～11:30(1人20分程度)

所 元気プラザ

対 料 40歳～74歳の青森市国民健康保険加入者で、今年度の特定健康診査を受けたかた／無料

備 特定健康診査結果通知書持参

申 込 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ



## 体力づくり講座・健康C&C(Check & Challenge) in 西部市民センター

時 1月12日(水) 10:00～11:30

所 西部市民センター 3階

内 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

対 料 25人／無料

備 マスク着用の上、公共交通機関でお越しください

申 込 ①②の両方またはどちらか1つを選択の上、1月11日(火)までに電話で、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!

いずれの講座もマスク着用をお願いします



冬は運動不足になりがち!  
健康のために運動を始めてみませんか♪

### ＊リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 ①1月4日(火)②1月11日(火)③1月18日(火)④1月25日(火) いずれも10:00～11:15

所 内 元気プラザ/椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

対 料 各25人(申込順)/公共交通機関をご利用ください

申 込 ①～④のいずれかを選択し、12月28日(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

### ＊中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 所 1月13日(木) 10:00～11:30/中央市民センター 集会室

内 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

対 料 20人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物、ヨガマット、内履き持参。運動しやすい服装でお越しください。

申 込 1月7日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



健康づくり推進課 スタッフ



## 1月の助産師による心と体のケア相談

時 1月5日(水)・28日(金)

いずれも①10:00~②11:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ  
(元気プラザ内)



☑ 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)

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

☎ 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



## あおもり親子はぐくみプラザ プレイルームをご利用ください

親子で遊ぶ場、子育て相談(電話相談可)の場としてご利用いただけます。ぜひ、お越しください♪

[プレイルーム開館時間] 8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

講座(申込不要)	開催日時	対象
パパと遊ぼう ~パパ だいすき!~	12/19(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みーつけた~	12/25(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者

☎ あおもり親子はぐくみプラザ

(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975)

~元気プラザへお越しの際は、託児をご利用できます~  
 手続などでお越しの際に、無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

時 8:30~18:00(月~金曜日)

☑ 満1歳から就学前まで



## 1月の子育て相談等の日程

子育て相談 ☑ 妊産婦と子育て中のかた

- ◆ あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)  
 保育士による相談...毎日(年末年始除く)  
 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)  
 保健師等による相談...月~金曜日(祝日除く)  
 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆ 浪岡総合保健福祉センター  
 1/6(木) 9:00~10:30(前日までに電話予約)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参)  
 仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

① 浪岡総合保健福祉センター  
 1/6(木)(要予約)  
 9:30~10:30

② あおもり親子はぐくみプラザ(食育相談のみ)  
 1/6(木)(要予約)  
 9:30~12:00  
 【対象】①②いずれも妊産婦と子育て中のかた

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

【申込み・問合せ】

- ・ あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)  
 ...1週間前までに電話予約
- ・ 浪岡総合保健福祉センター...前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約



## 青森市ファミリー・サポート・センターを利用しませんか

青森市ファミリー・サポート・センターは、概ね6か月から小学6年生までの子どもを預けたい人(利用会員)と預かる人(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支えあう会員組織です。利用会員は保護者の就労に関わらず登録できます。お気軽にご利用ください!

【サポート内容】保育所等の開始前・終了後の預かりや送迎、買い物など外出時の預かり、病児・病後児の預かりなど ※利用には事前の会員登録が必要です。

☎ 青森市ファミリー・サポート・センター

(☎0120-916-800(フリーダイヤル))

月~金曜日受付

8:30~17:00

※祝日・年末年始除く)へ



## 予防接種健康被害救済制度について

(新型コロナワクチンを接種したかたへ)

予防接種は、感染症を予防するため重要なものですが、健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めて稀ではあるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

予防接種法に基づく予防接種を受けたかたに健康被害が生じた場合、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときは、市町村により給付が行われます。

副反応や救済制度に関する相談については、

青森市新型コロナワクチン接種専用コールセンター

(☎017-764-6539または017-752-0517)

へお問合せください。