



医師による不妊専門相談

時 3月23日(水) 13:30~14:30

所 対象者には別途お知らせします

人 2組(申込順)

申 3月16日(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984)へ



療育相談

時 3月24日(木) 13:00~

所 対象者には別途お知らせします

内 小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児等と保護者

人 3組(申込順)

申 3月17日(木)までに、

あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2983)へ



特定健康診査・特定保健指導 を利用しましょう

※特定健康診査の利用期限は3月末まで!

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を支援する、「特定保健指導」の利用券と利用案内を送付しています。

令和3年度の特定保健指導のご利用は、令和4年3月末までとなっています。この機会にぜひ、生活習慣病の予防・改善に取り組ましましょう。

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)



ひきこもり家族交流会 子ども・若者支援相談会のお知らせ

①ひきこもり家族交流会

時 3月19日(土) 13:00~14:00

内 同じ悩みを抱える家族が集い不安や悩みを共有

対 ひきこもり問題を抱えるご家族

②子ども・若者支援相談会

時 3月19日(土) 14:00~17:00

内 あおもり若者サポートステーション、ひきこもりの家族の会による専用ブースでの情報提供、精神保健福祉士等によるアドバイス、関係機関の紹介

対 不登校、ひきこもり、ニート等に関する問題を抱えるご本人やご家族等

①②いずれも

所 料 総合福祉センター/無料

申 3月16日(水)までに、子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内、☎017-734-5319)へ



特定不妊治療費を助成します

指定医療機関で、特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦(事実婚含む)に対し、治療費の一部を助成します。※令和3年度に治療を終了したかたの申請期限は、3月31日(木)まで。(ただし、3月中に治療終了したかたの申請期限は4月末日まで)詳細は市ホームページをご確認ください。

助成金▶ 1回の治療につき治療内容に応じて、上限30万円または10万円(男性不妊治療も同様)

通算助成回数▶ 1子につき、治療開始時の妻の年齢が39歳以下の場合6回、40歳以上43歳未満の場合3回(助成後に出産した場合は助成回数をリセットできます)

備 申請書・受診等証明書・領収書の原本等持参

申 3月16日(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2987) 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)へ



糖尿病オープンセミナー2022

時 3月20日(日) 13:00~14:30

所 オンライン配信「Zoom」での開催

内 第1部「糖尿病と歯周病」講師:高谷和彦さん(たかや歯科クリニック)

第2部「糖尿病治療の過去・現在・そして未来へ」

講師:村上宏さん(むつ総合病院)

料 無料(通信料は自己負担)

申 事前に、右記二次元コードから申込み

問 青森糖尿病療養指導研究会事務局

(☎017-763-5411)

月・火・木・金曜日9:00~15:00



▲申込フォーム



3月1日～8日は女性の健康週間

女性のための検診・健康相談

岡健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

◆2年に1回は女性のためのがん検診を

子宮頸がん〈20・30歳代がなりやすい〉

ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれています。性交渉で感染し、多くの場合は自然に消えますが、感染が長期間続くと子宮頸がんを発症します。感染早期には自覚症状がほとんどなく、発症まで数年～数十年かかります。早期発見・治療により95%以上※が治ります。

乳がん〈40～60歳代がなりやすい〉

女性になりやすいがんの第1位で、年々増加しています。しかし、早期発見・治療で99%以上※が治ります。若いうちからセルフチェックを習慣づけ、40歳からは2年に1回定期的に検診を受けましょう。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス
臨床進行度別子宮頸部・乳房の5年相対生存率

◆市の検診は通年実施しています

集団検診…本紙毎月15日号掲載(2月15日号は掲載なし)の「集団健診・検診の日程」をご覧ください。健康づくり推進課(☎017-743-1745)へお問合せください。

個別検診…がん検診の指定医療機関は132か所。医療機関と受診日を相談し、「市のがん検診希望」と予約してください。

令和3年5月下旬より対象者に送付している、各検診の無料受診者証・無料クーポン券・ABC胃がんリスク検診受診券の有効期限は、**令和4年3月31日(木)**までです。期限が近づくと混み合いますので、お早めに受診しましょう。詳細は、市ホームページをご確認ください。

市の検診の詳細はこちらから▶



生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、ライフステージに応じた健康づくりを行いましょう。



★女性のための禁煙相談

保健師による30分程度の個別相談です。(要予約)

毎月～金曜日(祝日を除く) 8:30～18:00

所申問事前に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

★女性健康相談

思春期から更年期まで、健康・妊娠・避妊・不妊などの相談に保健師等が応じます。電話相談にも応じます。

時所問毎月～金曜日(祝日を除く)

健康づくり推進課(☎017-718-2942 8:30～18:00)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114 8:30～18:00 要予約)

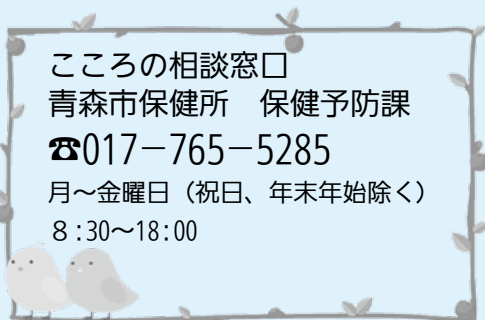


3月は自殺対策強化月間 ～まずは声をかけあうことから始めてみませんか～

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』といわれています。元気がない、眠れていないなど、家族や身近な人に『いつもと違う様子』が見られたら、「どうしたの?」「眠れている?」と声をかけることから始めてみませんか?

あなたにもできること

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



こころの相談窓口

青森市保健所 保健予防課

☎017-765-5285

月～金曜日(祝日、年末年始除く)

8:30～18:00

こころの相談窓口の受付時間を延長します

下記の日程で受付時間を延長して実施していますので、不安な気持ちやつらい気持ちを抱えているかたは、一人で悩まずにご相談ください。

◆3月4日・11日・18日・25日の金曜日 8:30～21:00

◆3月6日・13日・20日・27日の日曜日 16:00～21:00