

～65歳以上の皆さまへ～

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

国からのワクチン供給が段階的であるため、市では新型コロナウイルスワクチン接種を段階的に開始します。予約方法等については、市ホームページ等でお知らせしていきます。

- 4月 入所している高齢者も安心の「施設接種」「巡回接種」※4月12日(月)から先行して、高齢者施設入所者の接種を順次実施
- 5月 身近なかかりつけ医での「個別接種」
- 6月 かかりつけ医のないかたなどをカバーする「集団接種」

ワクチン接種の受け方・お問合せについては
青森市新型コロナウイルス接種専用コールセンターへ

☎017-764-6539

FAX: 017-718-2867

(聴覚障害のあるかたはFAXをご利用できます)

9:00～18:00(月～土曜日 ※祝日を除く)



健康C & C (Check & Challenge) in 駅前スクエア

時 4月30日(金) 10:00～15:00

所 駅前庁舎1階駅前スクエア

内 血管年齢測定や体組成測定等の健康・体力チェック(要予約)、健康相談(予約優先)
明治安田生命との連携協定で、野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナーを設置。

健康相談内容
禁煙相談 …肺年齢・呼気一酸化炭素濃度測定、保健師による個別相談
栄養相談 …管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談 …糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

備 マスクの着用をお願いします

申 4月28日(水)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

医師による不妊専門相談 ～一人で悩まず、相談してみませんか～

時 5月12日(水) 13:30～14:30

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

内 2組(申込順)

申 5月6日(木)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ

健康診査受診券を発送

40歳以上の青森市国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者を対象に、1年に1回無料で受けられる受診券を4月19日(月)～26日(月)に郵送します。

3～5月に加入届を出されたかたは、届出の翌月末に発送しますので、到着以降に受診してください。

申 国民保医療年金課(☎017-734-5343)

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



＊リーダーと運動しよう! 体づくり講座

時 ①5月11日(火) ②5月18日(火) ③5月25日(火)

④5月12日(水) ※いずれも10:00～11:15

所 ①～③元気プラザ ④西部市民センター

内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

備 各25人(申込順)/公共交通機関をご利用ください

申 ①～④のいずれかを選択し、5月10日(月)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 5月13日(木) 10:00～11:30

所 市民室内プール2階研修室

内 健康講話、骨・関節・筋肉を鍛えてロコモを防ぐ運動

備 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 5月7日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



自殺予防ゲートキーパー養成講座（初級編）

「ゲートキーパー」とは特別な資格ではなく、悩みに気づき声をかけるなど、身近な人を温かく見守る人のことをいいます。大切な人が「元気がない」「いつもと様子が違う」、そう感じるときの声の掛け方や、話の聴き方のコツを学んでみませんか？

時所 5月22日(土) 13:30~16:00/しあわせプラザ3階 大会議室

内 保健師による講義、グループワーク

※7月に同様の講座を開催予定。10月にフォローアップ編を開催予定。

人 料 備 30人(申込順)/無料/参加の際は、マスクの着用をお願いします。駐車場には限りがあります。

申 問 5月19日(水)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはFAXで、保健予防課(☎017-765-5285、F017-718-5645)へ



保健予防課 精神保健福祉士



小児慢性特定疾病児童等の相談を受け付けています

お子さんの疾病に関する不安や、在宅療養中の心配など、お気軽にご相談ください。

内 保健師や自立支援員による家庭訪問や電話、窓口での相談支援

申 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



認知症の人を抱える家族のつどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場です。

時所 4月25日(日) 13:00~15:00/しあわせプラザ
料 申 無料/当日直接会場へ(途中の参加及び退室自由)

内 公 社 認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架、☎090-2982-1650)



地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
4/16(金)13:30~	サンドーム	健康体操ほか
4/20(火)10:00~	すみれ会館	健康チェックとセラバンド体操
4/21(水)14:00~	浜田福祉館	健康体操ほか

料 無 料

備 人数を制限する場合がありますので、ご了承ください。

申 問 事前に青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ



5月の助産師による心と体のケア相談



時 5月10日(月)・24日(月)

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)

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と、助産師が相談に応じます(要予約)

対 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

人 各日①1組(申込順) ②1組(申込順)

備 母子手帳、乳房の相談のかたはバスタオルおよびフェイスタオル持参

申 問 希望の日時を前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)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。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(出産した場合は助成回数をリセットできます)

※所得による制限はありません

備 申請書・受診等証明書・領収書の原本等持参

申 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2987)または浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)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

内 保健予防課(☎017-765-5281)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1174)

