

ご利用ください♪

健康に関するイベント・講座

いずれもマスクの着用をお願いします



＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

リーダーと運動しよう！自由ヶ丘いきいき健康講座

時 9月30日(金) 10:00~11:30
 所 自由ヶ丘ドリームプラザ
 内 筋力トレーニング・体操・食育講話 など
 人 備 15人(申込順) / 公共交通機関でお越しください
 申 問 9月29日(木)までに電話で、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

リーダーと運動しよう！体力づくり講座

時 ①10月4日②10月11日③10月18日④10月25日の火曜日
 各日 10:00~11:15
 所 元気プラザ
 内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操
 人 備 25人(申込順) / 公共交通機関でお越しください
 申 問 10月3日(月)までに、①~④から1つ選択し、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

＊健康C&C (Check&Challenge) in 駅前スクエア

時 10月6日(木) 10:00~15:00
 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
 内 人 血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、【明治安田生命との連携協定】野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナー、健康相談(予約優先) / 50人(申込順)

健康相談内容
健康相談…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

申 問 前日までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ

＊地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
9/20(火) 10:00~	すみれ会館	セラバンド体操
9/21(水) 13:30~	奥野団地集会所	ストレッチ体操
9/21(水) 14:00~	東部市民センター	ストレッチ体操
9/30(金) 14:00~	東部市民センター	セラバンド体操

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

＊まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいをづくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等で、体操やレクリエーションを行います。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①10/3(月) ②10/24(月) 10:30~11:30	①初めての運動教室 ②自分に合った体操を見つけよう
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①10/3(月) ②10/28(金) 11:00~12:00	①初めての運動教室 ②脳トレでいきいき元気!
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①10/12(水) ②10/26(水) 10:30~11:30	①チャレンジ! ストレッチと筋トレ ②初めての運動教室

料 備 無料 / 検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします
 申 問 高齢者支援課 (☎017-734-5326)

あなたも健康づくりリーダーになりませんか? ～あおもい健康づくりリーダー育成ゼミ開講!～



「あおもい健康づくりリーダー」の育成ゼミを開講します。あなたも健康づくりリーダーになって、地域で健康づくりのボランティア活動をしてみませんか。

時 ①④⑦10:00~12:00、②③⑥18:30~20:30、⑤10:00~16:00、⑧9:30~12:30
 所 対 入 料 アピオあおもい ほか / 全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた (⑤は必須)、地域での健康づくり活動に興味があるかた / 30人(申込順) / 無料
 申 問 9月28日(水)までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

プログラムの詳細は市ホームページでチェック!

開催日/主なテーマ	
①10/4(火) / 健康づくり概論ほか	⑤11/5(土) / 健康データを読み解く演習
②10/14(金) / 生活習慣病	⑥11/14(月) / 喫煙・歯周病
③10/25(火) / がんの予防	⑦11/21(月) / 食生活・心の健康
④10/31(月) / 運動実践	⑧12/3(土) / コミュニケーション・修了式



健康づくりリーダー

掲載の内容は、8月22日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

集団健診・検診(10/16～11/15の日程)

申込み・問合せ先 健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276
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。せき等の風邪症状や体調不良があるかたは受診をお控えください。

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	10/17(月)・25(火)・31(月)、 11/1(火)・7(月)・12(土)・15(火) 午前の部8:30～9:30 午後の部12:30～13:30
荒川市民センター	11/2(水) 午前の部8:30～9:30 午後の部12:30～13:30
古川市民センター	11/4(金) 午前の部8:00～9:00 午後の部12:30～13:30
大野市民センター	11/11(金) 午前の部9:00～10:00 午後の部12:30～13:30

健康診査(R4.4.1～R5.3.31に下記の年齢になるかた)

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(R4.4.2～R5.4.1に下記の年齢になるかた)※本市に住民票のあるかたが対象

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間
		青森市国保加入者	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 ※2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
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	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歳になられるかた	1,320円	1,320円	午前の部

※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」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3年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和4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)。

肺がん検診・結核健診の巡回バス日程

【申事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ】

検診日	受付時間	場所
10/8(土)	10:00～11:00	油川市民センター(センターまつり内)※
10/19(水)	8:30～9:00	北部地区農村環境改善センター前
	9:15～9:45	西田沢公民館前
	10:30～11:00	生協はまなす館駐車場
	11:30～12:00	中央市民センター相野分館前
	13:30～14:30	カブセンター大野店駐車場

検診日	受付時間	場所
10/27(木)	8:30～9:00	ユニバース青柳店駐車場
	9:30～10:00	市営奥野団地集会所前
	10:30～11:30	生協あじさい館駐車場
	13:00～13:30	合浦デイサービスセンター前

※市民センターまつりが中止の場合、バス巡回はありませんのでご了承ください

