

令和8年度健康教室



健康づくり推進課への予約で、教室終了後に健康相談を受けることができます(無料)

日時	テーマ	講師	場所
5月20日(水) 13:00~14:00	顎関節症について	大空歯科クリニック 院長 楠美 昭則 先生	中央市民センター
6月16日(火) 13:00~14:00	大人の発達障害	医療法人芙蓉会 理事長 村上 拓也 先生	アピオ あおもり
7月15日(水) 13:00~14:00	「結局、ワクチンって 打ったほうがいいの？」 —最新データで学ぶ、納得の選び方—	公立大学法人 青森県立保健大学 特任教授 大西 基喜 先生	中央市民センター
8月5日(水) 13:00~14:00	脳卒中 ～疑うときとその対応、予防～	公立大学法人 青森県立保健大学 健康科学総合教育部門 新井 陽 先生	浪岡総合保健 福祉センター 【申込先】 0172-62-1114
9月16日(水) 13:00~14:00	薬局を活用したセルフケア・セルフ メディケーションについて	青森調剤薬局 薬剤師・代表取締役 坂井 義人 先生	沖館市民センター
10月21日(水) 13:00~14:00	心臓のリズムと健康の話 ～知っておきたい心臓のサイン～	よこの循環器呼吸器 内科医院 院長 横野 良和 先生	西部市民センター
11月14日(土) 13:00~14:00	糖尿病とうまく付き合おう	おがわよしじ内科 院長 小川 吉司 先生	元気プラザ
12月7日(月) 13:00~14:00	がん検診は誤解だらけ —正しく知って活用しよう—	青森県立中央病院 医療顧問 斎藤 博 先生	元気プラザ
3月17日(水) 13:00~14:00	眼科の健診結果、見てますか？ ～結果用紙に書かれる呪文の謎～	きむら眼科 院長 木村 智美 先生	元気プラザ

主催：青森市医師会・青森市 / 後援：青森県医師会

参加無料・申込制

青森市保健所 健康づくり推進課 (017-718-2942)

*駐車スペースが手狭となっております。公共交通機関や送迎でのご来場にご協力をお願いします。

受付時間は12:30~となっております。受付開始以降のご来場にご協力をお願いします。

医師・歯科医師・薬剤師による 健康教室・健康相談のご案内

体やこころの病気に関する医療情報やケアについて、専門家が分かりやすくお伝えします。



皆さんの健康づくりに、ぜひ、お役立てください。

日時	テーマ	講師からのコメント
5月20日(水)	顎関節症について	う蝕 ^{しよく} 、歯周病にならぶ第三の歯科疾患ともいわれる顎関節症についてです。顎の関節の音や、疼痛、口が開かないという症状の疾患です。
6月16日(火)	大人の発達障害	発達障害という概念はもともと、子供たちに対して生まれました。その後、大人の方への支援へと広がりました。今回、医療の視点からお話したいと思います。
7月15日(水)	「結局、ワクチンって打ったほうがいいの？」 —最新データで学ぶ、納得の選び方—	世の中にあふれるワクチンの情報。何が正しく、自分には何が必要なのか？副反応のリスクと感染予防の効果を正しく理解し、納得して選ぶための知識をお伝えします。
8月5日(水)	脳卒中 ～疑うときとその対応、予防～	脳卒中を疑う症状や、そのような時の対応をお話しします。また、脳卒中の予防の大切さについても解説します。
9月16日(水)	薬局を活用したセルフケア・セルフメディケーションについて	日常の体調管理から市販薬の適切な活用法まで、どのように薬局を利用すべきか、セルフケア・セルフメディケーションの基本と注意点を簡単に解説します。
10月21日(水)	心臓のリズムと健康の話 ～知っておきたい心臓のサイン～	不整脈を中心に心臓に関する気になる症状や病気、最近の治療方法についてお話しします。また、心臓の病気の予防についてもお話ししたいと思います。
11月14日(土)	糖尿病とうまく付き合おう	成人の4人に1人は糖尿病…と言われるこの時代、「糖尿病になったらどうしよう?」と考えている多くの方に、糖尿病とうまく付き合うコツを伝授します。
12月7日(月)	がん検診は誤解だらけ —正しく知って活用しよう—	国はがん死を防ぐ効果が証明されたメリットが確実な検診を奨めています。一方、それ以外の検診はいくら「高精度」であっても決してお奨めできないことをご存じですか?がん検診を易しく解説します。
3月17日(水)	眼科の健診結果、見てますか? ～結果用紙に書かれる呪文の謎～	健診結果の眼科の項目には皆さんに馴染みのない言葉(呪文)が書かれてくることがあります。この呪文について身近な目の病気と合わせてお話しします。

<健康教室>

開催日前日までに健康づくり推進課へ電話にてお申込みください。

または、1週間前までに「青森市LINE公式アカウント」よりお申込みください。

<健康相談>

健康教室終了後には、講師と個別に面談する健康相談を利用することができます。

予約制(先着順:4名)となっておりますので、開催日1週間前までに健康づくり推進課へお申込みください。

<映像の貸出しについて>

健康教室の映像(DVD)の貸出しをご希望の方はご連絡ください。※対応していない教室もあります。詳しくはお問合せください。



青森市LINE公式アカウントでの
お申し込み方法はこちらから