

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

健診結果説明会・特定保健指導のご案内 要予約

健診結果の見方や健康についてのご相談に、保健師が個別に応じます。

時 1/23(木)、2/17(月)、3/7(金) 9:00～11:30(1人20分程度)

所 元気プラザ

対 40～74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

申 問 各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ



医師による不妊専門相談 要予約

時 1/29(水) 13:30～14:30 所 対象者に別途お知らせ

対 2組(申込順) 料 無料

申 問 1/22(水)までに、

あおもり親子はぐみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ

『誰かの明日を考える。はたちの献血』

(令和7年厚生労働省「はたちの献血」キャンペーンキャッチフレーズ)

1/1(水)～2/28(金)は、はたちの献血キャンペーンです。献血は、常設の献血ルームや、企業・学校・ショッピングセンターなどを巡回している献血バスでもできます。また、献血Web会員サービス「ラブラッド」では、お近くの献血ルームなど献血会場(一部除く)のWeb予約が可能です。詳しくは、青森県赤十字血液センターHPでご確認ください。

問 県赤十字血液センター(☎017-741-1512)



救急医療施設を適正に利用しましょう

問 保健予防課
(本庁舎☎017-734-5770)

全国的な医師不足によって、市でも十分な救急医療体制をとることが困難な状況にあります。このような中、症状の重い救急患者に対応すべき救命救急センター(県立中央病院)や救急病院などに、緊急性の低い軽い症状で来院するかたや、自身の都合で休日や夜間にコンビニ感覚的に利用するかたが見受けられ、救急医療体制の維持に支障を来しています。

救命救急医療を必要とする人が適切な治療を受けられるよう、**救急医療施設の正しい利用**にご理解とご協力をお願いします。

重篤な救急患者に対応

〈例：救命救急センター(県立中央病院)〉

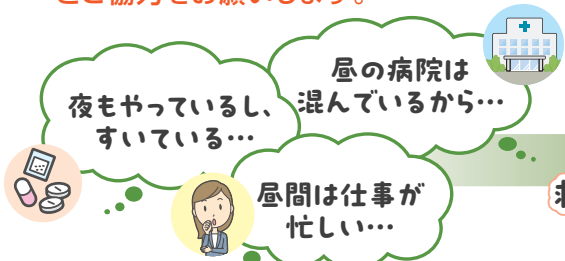
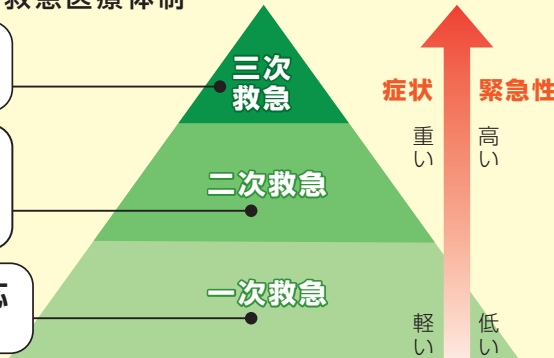
手術や入院が必要な

症状の重い救急患者に対応

〈例：市民病院などの救急病院〉

比較的**症状の軽い患者**に対応

〈例：市急病センター、在宅当番医〉



そうだ!
土日・夜間に
救急病院へ行こう!!

市民の安心・安全のための
**救急医療体制の
維持が困難に**



※うまく歩けない・ろれつが回らない場合は脳卒中の疑いがあります。このような症状があるときや重大な病気やけがの可能性があるときは、ためらわず救急車を呼んでください。

急病診療案内

問 保健予防課
(本庁舎☎017-734-5770)

救急医療施設の確認は…

◎救急病院紹介 消防本部(☎017-722-2211)

◎医療情報ネット



青森市急病センター(☎017-773-6477)

曜日によって診療科目・診療時間が異なります。内科は水曜、小児科は月曜、外科は月・水・金曜が休診となります。休診日に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的**症状が軽い**かたはできる限り日中の診療時間内にかかりつけ医などで受診いただきますようお願いいたします。救急医療を必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療施設の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

◆診療科目・診療日

	月	火	水	木	金	土	日
内 科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外 科	休	○	休	○	休	○	○

◆診療時間 ※予約不要

月・水・金	19:00～21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00～22:00 (受付は21:30まで)
5/3～5、12/29～1/3	

※5/3～5、12/29～1/3は内科・小児科・外科を診療

◆夜間在宅当番医など(初期救急・症状の軽い患者に対応)

- ・内科(毎日)/救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください
- ・小児科(月曜)/青森市民病院(※診察代のほかに選定療養費(7,700円)がかかります) ※診察は月曜日19:00～22:00(受付は21:30まで)

✳ あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289) 【毎日】24時間

✳ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 または ☎017-722-1152) 【月～金】18:00～翌朝8:00 【土】13:00～翌朝8:00 【日・祝】8:00～翌朝8:00

✳ 夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00～23:00

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて
初期救急医療施設をご利用ください

- ◆夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
- ◆浪岡地区では、市立浪岡病院(☎0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。

※**症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報**してください。

時間帯	月～土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00～12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
18:00～8:00	夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ)	
19:00～22:00 (月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター (曜日によって診療科目が異なります)	

■休日救急歯科(9:00～12:00) (事前に電話で要予約)

診療日	医院名	電話番号	所在地
12/31(火)	えらデンタルクリニック 成田歯科矯正歯科医院	017-744-1081 017-722-8214	自由ヶ丘二丁目 堤町二丁目
1/1(水)	やまもと歯科 青葉歯科医院	017-721-5230 017-782-1378	浜田玉川 里見一丁目
1/2(木)	カタヤ歯科医院 本田歯科医院	017-743-6464 017-773-5110	合浦一丁目 中央一丁目
1/3(金)	こまい歯科クリニック 後藤歯科医院	017-773-3510 017-781-3130	松原二丁目 篠田一丁目
1/5(日)	石江歯科クリニック	017-766-1515	石江江渡
1/12(日)	西巻デンタルオフィス青森	017-721-6166	長島一丁目
1/13(月)	若井歯科医院	017-741-1470	小柳三丁目
1/19(日)	船越歯科医院	017-743-0321	栄町二丁目
1/26(日)	TOM MINATOYA dental clinic	017-752-0148	新町一丁目

・当番医は変更となる場合があります。
受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。

集団健診・検診（2月の日程）

＊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	2/1(土)・3(月)・9(日)・10(月)・14(金)・19(水)・27(木) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30

＊健康診査（R6.4.1～R7.3.31に次の年齢になるかた）

健診	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など		
若年健康診査	30～39歳の青森市国保加入者		

＊がん検診など（R6.4.2～R7.4.1に次の年齢になるかた）

◆対象 本市に住民票のあるかた

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
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※5	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」の選択制となり、「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1,620円、その他3,250円)。また、令和5年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和6年度の市の胃がん検診は受診できません。
※4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
※5 青森県総合健診センターのみで実施。
★上記(※3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては、医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。

＊申込方法

申込締切は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

◆市ホームページ 各種健診・検診申込みフォーム

◆市LINE公式アカウント

友だち登録し、「手続・便利」タブを選択 → 「健診・検診申込」から申込み

◆電話 下記申込先へ

◆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、下記申込先へ

＊申込み・問合せ先



各種健診・検診
申込み



青森市
公式LINE

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

◎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。

◎70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日のかたは当月)及び後期高齢者医療の被保険者、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、医療機関にご予約ください(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)。

＊市民税非課税世帯のかたは、次のいずれかの提示により検診が無料となります

(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は不要)

- ①青森市健康増進事業無料受診券※
申請には申請書のほかに身分証明書の写しが必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和6年度)
- ③介護保険料納入通知書(令和6年度)
- ④介護保険負担限度額認定証(令和7年7月31日の有効期限)



※…事前の交付申請が必要となりますので、がん検診などの受診前に必要書類を問合せ先まで提出し、無料受診券の交付を受けてください。申請書の設置場所は、お問合せください。

高齢者インフルエンザ予防接種の期間延長

実施期間を1/31(金)まで延長します。

※実施期間内であっても、医療機関ごとに終了時期が異なります。

対 本市に住民票があり、令和6年12月31日時点で

①満65歳以上のかた

②満60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

備 上記以外の内容については、市HPまたは広報あおもり10月号をご覧ください。

高齢者新型コロナワクチン接種については市HPまたは広報あおもり9月号をご覧ください。

㊟ 感染症対策課(☎017-718-2852)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

満70歳以上の皆さんに「いき・粋乗車証」を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」(有効期限なし)を交付します。申請は70歳の誕生日の前日(前日が土・日、祝日のときはその前日)からできます。手続にはご本人がお越しください。

いき・粋乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには、市営バス営業所または乗車券販売所などでの手続が必要です。詳しくは、お問合せください。

◆手続に持参するもの

- ①本人確認ができるもの(健康保険証など)
- ②顔写真1枚(無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内)
- ③交付手数料1,000円(介護保険料段階1～3のかたは無料)

いき・粋乗車証について

㊟ 高齢者支援課(☎017-734-5326)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

AOPASSについて

㊟ 東部営業所(☎017-726-5443)
西部営業所(☎017-788-2326)

難病患者などの訪問相談 要予約

保健師または看護師が自宅へ訪問し、日常生活や療養上の悩みなどについての相談をお受けします。

対 難病患者さんやその家族

申 問 事前に、感染症対策課(☎017-765-5282、㊟017-765-5202)へ

青森市医師会からのお知らせ Vol.6

「整形外科と超音波診療(運動器エコー)」

【寄稿】岸谷 正樹さん(岸谷整形外科クリニック院長)

整形外科の診断技術は進化を遂げ、従来のレントゲン写真から超音波診療へと役割が拡大しています。

レントゲン写真は骨の構造を把握するために古くから使われていますが、筋肉や腱、靱帯などの軟部組織の評価には限界があります。一方、超音波診療は音波を用いて体内構造をリアルタイムで可視化でき、特に関節周辺の炎症や腱の損傷、筋肉の断裂の診断に有用です。超音波は放射線を使用しないため安全性が高く、繰り返し検査にも適しています。また、超音波は迅速な診断が可能で、動的な評価もできるため、関節の動きに伴う異常を精密に特定できます。これにより、診断精度が向上し、適切な治療方法の決定に役立ちます。

また、特定のケースでは超音波が診断の主役となります。麻酔や関節内注射のガイドとしても用いられ、高精度で処置を実施可能です。超音波診療は整形外科で重要なツールとなり、患者の迅速な診断と効果的な治療に貢献しています。

このように、整形外科の診断技術は、レントゲンと超音波の利点を活かし、正確で包括的な診断を目指して日々進化しています。

㊟ 青森市医師会(☎017-777-1501)

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づくりと介護予防に取り組めるよう、気軽に立ち寄れるスーパーなどの場所で、体操やレクリエーションを行います。ぜひお越しください♪

料 無料 **備** 当日、直接会場へ(30分前～受付) ※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 **問** 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内 容
アウガ (①5階AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア)	①1/6(月) ②1/16(木) 11:00～12:00	①体力測定してみよう! ②楽しく笑って脳トレ
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①1/7(火) ②1/28(火) 10:30～11:30	①元気に体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①1/8(水) ②1/22(水) 10:30～11:30	①ストレッチと筋トレ ②初めての運動教室
サンロード青森 (1階 サンホール)	①1/14(火) ②1/21(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②セラバンドを使って筋力アップ
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	1/15(水) 10:00～11:00	楽しく体を動かそう!
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)	①1/20(月) ②1/27(月) 10:30～11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象／人員／料金
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
小学生野球教室 申 HP・電話より受付中	1/23(木) 17:00～19:00 (16:50～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 500円
スポーツ体験教室 申 HP・電話より受付中	1/24(金) 16:50～18:00 (16:30～受付)	対 5歳～小学生 人 15人 料 600円
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
カーリング実技指導 申 1/4(土)～2/13(木) (申込順)	2/18(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用料

健康C&C (Check&Challenge) in 駅前スクエア 要予約

時 1/17(金) 10:00～15:00(14:30まで受付) **所** 駅前庁舎1階 駅前スクエア **内** 血管年齢測定や握力などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先) **人** 50人(申込順) **料** 無料 **申** 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

連載 共同経営・統合新病院整備に向けて(第10回)

第7回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議の開催

11月12日に開催した「第7回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」についてご紹介します。

県と市による共同経営・統合新病院に係る基本計画の策定に当たり、専門的かつ多角的なご意見をいただきました。主なご意見は以下のとおりです。

◆共同経営・統合新病院に係る基本計画について

- ・医師を供給する側の大学教授、診療科長に意見を聞いて連携して進めてほしい。
- ・医師不足が問題と考えており、教育研修機能が大事と考えることから、新病院で研修したい、この病院に残っていきいたいというような病院づくりをしていただきたい。

◆地域医療連携推進法人について

- ・地域医療連携推進法人の役割については、患者の紹介・逆紹介がメインになってくるため県と市の4病院でしっかりとベースを作り、患者さんのやり取りを上手く行っていただきたい。
- ・それぞれの病院の組織文化があり統一していくのは難しいものの、県立中央病院と市民病院の職員の交流を積極的に行い、すり合わせしていくと良いスタートダッシュができるのではないかと。

会議は一般傍聴席を設け開催し、会議の様子は資料と合わせて、市民病院のHPで公開しています。

問 市民病院事務局 新病院整備推進課(☎017-753-0240)



市民病院HP

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?

申 問 健康づくり推進課(☎☎017-718-2912、☎017-718-2942)

※ 沖館地区 体力づくり講座 要予約

時 ①1/8(水) ②1/16(木)
10:00～11:30
所 沖館市民センター
内 ①椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
②寝て行う筋力トレーニングなど
料 無料
備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール持参、動きやすい服装でお越しください。
申 初参加のかたは、前日までに、☎☎へ

※ 西部地区体力づくり講座

時 1/8(水) 10:00～11:30 **要予約**
所 西部市民センター3階
内 ①椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
②健康相談(予約優先)
人 40人(申込順) **料** 無料
備 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参、公共交通機関でお越しください。
申 前日までに、☎☎へ



※ 健康づくりリーダーと歩く!

毎月第2・第4金曜日は
ウォーキングの日にしよう!

時 1/10(金)・24(金) 10:00～11:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ 2階 ランニングコース
料 施設使用料:一般190円、65歳以上100円(70歳以上は無料 ※別途手続が必要)
備 内履き・飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装で、**当日、直接会場へ**
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

※ 中央地区栄養教室 要予約

フレイル予防の食事を、みんなで楽しく作りませんか。

時 1/15(水)
10:00～13:00(9:30～受付)
所 総合福祉センター 2階調理実習室
人 20人(申込順) **料** 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 1/10(金)までに、☎☎へ

※ 三内・西滝地区 体力づくり講座 要予約

時 1/15(水) 10:30～11:45
所 滝内福祉館
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
人 30人(申込順) **料** 無料
備 汗拭きタオル・飲み物持参、動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。
申 前日までに、☎☎へ

※ 冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング

運動が億劫な冬場を健康に乗り切るため屋内でウォーキングを実施!

時 1/16(木)、2/5(水)
13:30～16:00(13:20～受付)
所 盛運輸サンドーム2階 会議室集合
内 ①健康チェック(血圧、体組成、握力測定、立ち上がりテスト)
②健康づくりや自身の体を知ること
を目的としたミニ健康講座
③姿勢・歩幅・かかと着地などに留意した歩き方を実践

人 各日15人
料 施設使用料:110円(70歳以上は無料 ※別途手続が必要)
備 上履き・汗拭きタオル・飲み物・身分証持参
申 各回の前日までに、☎☎へ

※ 中央地区 体力づくり講座 要予約

時 1/23(木) 10:00～11:30
所 中央市民センター
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど **人** 20人(申込順) **料** 無料
備 スポーツタオル・飲み物・内履き持参、動きやすい服装でお越しください。
申 1/6(月)～22(水)に、☎☎へ

※ リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①2/4(火) ②2/18(火)
③2/25(火)
10:00～11:15【2つまで選択可】
所 元気プラザ
内 ①②椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
③寝て行う筋力トレーニングなど
人 ①②40人(申込順) ③30人(申込順)
料 無料
備 公共交通機関でお越しください。
③はヨガマットまたはバスタオル持参
申 2/3(月)までに、☎☎へ

認知症
講座

認知症をテーマとした 映画「オレンジ・ランプ」上映会

本作は39歳で認知症と診断され、10年後の現在も働きながら自身の経験を語る講演などを行っている丹野智文さんの実話に基づく物語。本人、家族、職場のかたなど、みんなが笑顔で生きるためのヒントにあふれています。

時 2/11(火) 14:00～16:00(13:15～開場)
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
対 認知症について学びたいかた **人** 300人(当日先着順) **料** 無料
備 当日、直接会場へ。共催:法テラス青森
問 高齢者支援課(☎017-734-5206)