

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

「精神疾患の理解」要予約

～共に歩むために学ぼう～



誰もが当事者になりうる精神疾患。地域で共に働き、共に暮らしていくために正しい知識を学んでみませんか？

①精神疾患の基礎知識
精神疾患に関する正しい基礎知識やその特性を学びます。
講師:千石利広さん
(津軽保健生活協同組合 藤代健生病院 副院長兼医局長)

②精神疾患を抱えるかたとの関わり方
コミュニケーション方法、日常生活での具体的なサポート方法などを学びます。
講師:坂下智恵さん(青森県立保健大学 健康科学部 社会福祉学科 教授)

時 ①3/8(土) 10:00～12:00 ②3/18(火) 10:00～12:00
所 男女共同参画プラザ「カダール」
対 興味・関心のあるかた、相談や支援に携わりたいと思っているかた
人 40人 料 無料
申 事前に、氏名・電話番号・所属機関・希望する講座(①、②、両方)を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「精神疾患講座」と記入

精神保健福祉相談 要予約

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや、ご家族などからの相談に精神保健福祉士、保健師が応じます。

精神科医による相談も定期的を実施しています(要予約)。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

◆受付日時
月～金曜日(祝日を除く) 8:30～18:00

◆相談窓口

- 青森市保健所保健予防課(☎017-765-5285)
- 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

浪岡地区のみ:通常時は保健師が相談に応じています。精神保健福祉士による相談は、予約制で毎月第2水曜日14:00～16:00に実施しています。



青森市精神保健家族会研修会 要予約

「いざという時、その後の暮らしの守り方」

親なき後に備えるため、残された障がいのある家族への支援について学びます。講師:精神保健福祉士

時 3/1(土) 13:30～15:30 所 県民福祉プラザ 多目的室4B
対 老障介護問題・8050問題に関心のあるかた 人 30人(申込順) 料 無料
申 2/19(水)までに、青森市精神保健家族会事務局(特定非営利活動法人ハートスポット内 ☎017-773-4327)へ

高齢者新型コロナワクチン接種の期間延長

実施期間を2/28(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 本市に住み票があり、令和7年1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9月号をご覧ください。

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

認知症の人とともに歩む家族のつどい

認知症の人の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所です。お話を聞くだけの参加、途中参加・退室も可能です。

時 2/16(日) 13:00～15:00 所 しあわせプラザ
対 認知症の人の介護者など 料 無料 備 当日、直接会場へ
問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部 (鷹架 ☎090-2982-1650)



若年性認知症の人と家族のおしゃべり会「ゆるっと会」 要予約

若年性認知症の家族や本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換などを行います。2部屋あるので、家族同士、本人同士で気兼ねなくおしゃべりしましょう。お話を聞くだけの参加や途中参加・退室も可能です。

時 3/9(日) 13:30～15:30 所 しあわせプラザ 大会議室
対 若年性認知症の本人・家族・支援者など 人 15人程度 料 無料
申 3/7(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

ひきこもり家族交流会 要予約

同じ悩みを抱える家族が集い、おしゃべりしながら、不安や悩みを共有して、解決の糸口を探っていく場です。

時 3/8(土) 13:00～14:00
対 ひきこもり問題を抱えるご家族



子ども・若者支援相談会 要予約

家族がひきこもっている、人間関係がうまくいかず仕事が長続きしないなど、不安や悩みを気軽にご相談ください。精神保健福祉士や社会福祉士のほか、関係機関の専門家によるアドバイスをします。

時 3/8(土) 14:00～17:00
対 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱える本人や家族など

所 青森市ふれあいの館 料 無料
申 3/5(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、✉shougai-shien@city.aomori.aomori.jp)へ



集団健診・検診(3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	3/3(月)午前のみ・8(土)・10(月)・12(水) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	3/1(土) 〈午前の部〉7:00~8:30 〈午後の部〉12:00~13:00

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

ID 1003230



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

- 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。

上級救命講習を開催します! 要予約

成人・小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法を学びます。

時 3/23(日) 9:00~18:00

所 消防合同庁舎 4階体育室

対 居住地または職場が

青森地域広域事務組合消防本部管内のかた

人 20人(申込順) 料 無料

申 事前

消防本部警防課(☎017-775-0854)へ



医師による不妊専門相談 要予約

時 2/27(木) 13:15~14:00 所 対象者に別途お知らせ

人 2組(申込順) 料 無料

申 2/20(木)までに、

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



青森市医師会からのお知らせ Vol.7

「メタボ時代の新しい肝臓病」

【寄稿】成田 諭隆さん(成田祥耕クリニック 副院長)

日本人の食事の欧米化により様々な代謝性疾患(いわゆるメタボ)が問題となって久しいですが、肝臓の分野では「脂肪肝」へ注目が集まっています。脂肪肝は今では放置すべきものではなく肝臓が進行し肝硬変や肝臓を発症する可能性がある病気であることが解っています。

お酒を日常的に飲まないのに脂肪肝がみられる病気を最近まで「NAFLD:非アルコール性脂肪性肝疾患」と呼んでいましたが、2023年からNAFLDを含むメタボ疾患を伴う脂肪肝を「MASLD:代謝機能障害関連脂肪性肝疾患」と呼ぶことになりました。

また同じ年の第59回日本肝臓学会総会において「奈良宣言」が発表されました。血液検査で「ALT>30」は肝臓に病気が隠れている可能性があるためかかりつけ医に相談してくださいというものです。

日本人は欧米人に比べ糖尿病を発症しやすいことが知られていますが、糖尿病の原因の一つであるインスリン抵抗性がMASLDの大きな要因となっています。また日本人にはBMIが25未満の「非肥満MASLD」が多く見られ、脂肪肝=肥満の概念が当てはまりません。健診などでALT値が30を超えている場合は消化器内科医へ相談するようにしてください。

☎青森市医師会
(☎017-777-1501)

「奈良宣言」についてもっと知りたいかたは
(一社)日本肝臓学会「奈良宣言特設サイト」へ▶

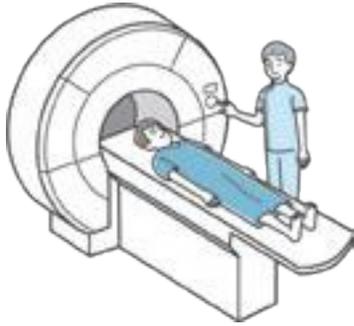


健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア 要予約

時 2/3(月)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

市民病院脳ドック 4月1日以降の受付を開始 要予約

脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。
4/1(火)以降の予約を、2/17(月)から受付します。



時 毎週月・木曜日 8:40~(祝日、年末年始を除く)
 ※受付から終了まで2時間程度
 内 問診、身長・体重・血圧測定、MRI・MRAによる画像診断
 ※検査結果は2週間程度で郵送
 対 満18歳以上のかた 人 各日5人(申込順)
 料 24,530円(青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担)
 申 前月15日までに、市民病院(☎017-734-2171)へ
 青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は、
 国保医療年金課(☎017-773-0181)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)へ
 ※いずれも土・日、祝日、年末年始を除く

人間ドック・脳ドックを受けましょう! 4月1日以降の受付を開始 要予約

一日人間ドックまたは脳ドック(いずれかを年度内1回)の検査料金の一部を助成しています。
4/1(火)以降の予約を、3/3(月)から受付します。この機会に、一日人間ドック・脳ドックを受診してみませんか。
 ※3/31(月)までの受診は随時受付しています。

所 市が委託する医療機関など(お問合せください)
 対 青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、
 後期高齢者医療制度に加入しているかたで、
 市税に未納のないかた
 料 検査料金の3割(上限11,000円)を自己負担
 申 国保医療年金課(☎017-773-0181)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)へ



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

中央地区 体力づくり講座 要予約

時 2/27(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 前日までに、☎☎へ



リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①3/4(火) ②3/11(火) ③3/18(火) ④3/25(火)
 10:00~11:15【2つまで選択可】
 所 元気プラザ
 内 ①~③椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
 ④寝て行う筋力トレーニングなど
 人 ①~③40人(申込順) ④30人(申込順)
 料 無料
 備 公共交通機関でお越しください。
 ④はヨガマットまたはバスタオル持参
 申 3/3(月)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 2/14(金)・28(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**
 申 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

三内・西滝地区 体力づくり講座 要予約

時 2/19(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

三内まちかど かんたん健康チェック

時 2/28(金)10:00~12:00
 所 ユニバース三内店 くつろぎコーナー
 内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定
 料 無料
 備 お買い物の際に、お気軽にお立ち寄りください。
 申 健康づくり推進課☎☎

西部地区体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge)

時 2/12(水)10:00~11:30 要予約
 所 西部市民センター3階
 内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング・健康体操
 ②血管年齢や握力測定などの健康チェック
 ③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

中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 2/13(木)10:00~11:30
 所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A
 内 健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動
 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 2/3(月)~12(水)に、☎☎へ

「香害」と「化学物質過敏症」についてご存じですか?

◆「香害」とは?

合成洗剤や柔軟剤、化粧品などの合成香料(化学物質)のにおいによって、さまざまな健康被害が生じることを言います。近年では、この合成香料から「化学物質過敏症」が誘発されるとも言われています。

◆「化学物質過敏症」とは?

微量の化学物質に敏感に反応し、健康に影響を及ぼす症状が発生するものです。代表的な症状としては、頭痛、全身倦怠感、不眠、便秘、動悸、めまいなどが見られ、その反応は個人差が大きく、重症になると、仕事や家事ができない、学校へ行けないなど、通常の生活さえ営めなくなることもあります。確実な治療方法や予防方法は分かっていませんが、原因となる化学物質を避けることが有効な対処法であると言われています。

◆「ご理解とご配慮をお願いします」

自分にとって快適なおいが必ずしも他人にも快適に感じるとは限りません。不快に感じたり、体調を崩したりする人がいます。香害は苦しんでいる人だけでは避けられないため、周りの理解と協力が必要です。公共の場や、多くの人々が利用する施設では、香りの強い柔軟剤、香水などの使用を控えるなどの配慮をお願いします。

申 感染症対策課(☎017-765-5282)



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		
スポーツ体験教室 HP・電話より受付中	2/21(金)、3/14(金) 16:50~18:00(16:30~受付)	対5歳~小学生 人15人 料600円
小学生野球教室 HP・電話より受付中	2/6(木)・20(木)、3/27(木) 17:00~19:00(16:50~受付)	対小学2~6年生 人20人 料500円
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
カーリング実技指導 2/1(土)~27(木)(申込順)	3/4(火) 13:00~15:00	対小学4年生以上 人10人 料個人利用料

地域健康教室 要予約

青森保健生活協同組合では、健康長寿のため、健康教室を開催しています。
料無料 申問 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場 所	内 容
2/26(水)10:00~	横内市民センター	健康チェック、健康体操
2/28(金)14:00~	東部市民センター	健康チェック、セラバンド

生活習慣病予防教室に参加しよう 要予約 ~県病主催アフターファイブの健康教室~

県病の医師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士が健康づくりをお手伝い。生活習慣を見直したい、運動は何から始めれば良い?などお悩みのかたはぜひ!

時 3/4(火)・18(火) 18:00~20:00 所 県立中央病院
内 体力測定、運動指導、生活習慣改善のお話(医師)、食事のお話(管理栄養士)など
対 高校生以上(医師から運動制限されているかたを除く) 人20人 料無料
申問 3/3(月)12:00までに、県立中央病院 経営企画室
(☎017-726-8402/土・日、祝日を除く10:00~17:00)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
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①2/4(火) ②2/25(火) 10:30~11:30	①ミニ終活講座 ②まちなかハッスル元気体操
サンロード青森 (1階 サンホール)	①2/4(火) ②2/18(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ソフトバランスボールで筋力アップ
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①2/5(水) ②2/19(水) 10:00~11:00	①元気に体と頭の体操 ②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)	①2/10(月) ②2/17(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!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①2/12(水) ②2/26(水) 10:30~11:30	①血管年齢測定♥ 筋トレで体力アップ! ②初めての運動教室
アウガ (1階 駅前スクエア)	①2/13(木) ②2/27(木) 11:00~12:00	①ずっと元気で 体操(いたいぞう!) ②楽しく筋トレとストレッチ

医師による健康教室/健康相談 要予約

認知症ってどんな病気?

講師:北川怜奈さん(青森県立つくしが丘病院医師)

時 2/26(水) 健康教室13:30~14:30、健康相談14:30~15:30

所 中央市民センター

人 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料無料

申問 2/19(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



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	○	○

※5/3~5、12/29~1/3は内科・小児科・外科を診療

◆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	

◆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

✳ 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
2/2(日)	むらた歯科医院	017-741-8880	岡造道二丁目
2/9(日)	ミドリデンタルクリニック	017-777-3232	緑二丁目
2/11(火)	堀内歯科医院	017-734-1707	中央一丁目
2/16(日)	大澤歯科医院	017-788-1411	羽白沢田
2/23(日)	牧歯科医院	017-775-8881	古川一丁目
2/24(月)	とき歯科	017-736-1515	原別五丁目

・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。