

# 健康・医療ナビ

Health and Medical Care



4月から

## 高齢者帯状疱疹予防接種が始まります

帯状疱疹の予防接種が定期接種となります。接種対象年齢となるかたには4月上旬までに案内を送付しますので、希望する場合は忘れずに期間内に接種しましょう。

※接種を希望するかたは4/1(火)以降に医療機関にお問合せください。

時 4/1(火)～R8.3/31(火)(お盆期間、年末年始は各医療機関診療日による)

所 指定医療機関

対 本市に住民票があり、これまでに帯状疱疹ワクチン任意接種を受けていないまたは完了していない

① 令和7年度内に65歳となるかた

② 接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障がいのあるかた

③ 令和7年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となるかた(5年間の経過措置)

※令和7年度に限り、100歳以上のかたは全員対象

料 自己負担金 生ワクチンの場合 4,430円×1回

不活化ワクチンの場合 11,030円×2回

## 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

接種対象となるかたには65歳の誕生日以降に案内を送付しますので、希望する場合は忘れずに接種しましょう。

所 指定医療機関

対 本市に住民票があり、これまでに肺炎球菌ワクチン任意接種を一度も受けていない

① 接種時に満65歳のかた

② 接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、または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

料 自己負担金 2,210円

対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは下記の確認書類を医療機関へ持参すると無料になります。接種後の払戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。

### ◆生活保護受給者

受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類

### ◆市民税非課税世帯 ①～④のいずれか1つ

① 令和7年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書(保険料段階が第1～第3段階)

② 令和7年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1～第3段階)

③ 介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)

④ 自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)

※65歳以上のかたに①または②の書類が7月上旬頃(65歳の誕生日が7月以降のかたは誕生日以降)に送付されます。4～6月に接種する際は、④の自己負担が無料となる予診票が必要となります。

### ◆④自己負担金が無料となる予診票の申請

※4/1(火)から受付を開始します。

郵送申請 申請書を「申請場所」に郵送。  
1週間程度で予診票を返送します。

来所申請 即日発行。窓口開設時間は  
8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

### 【申請場所】

〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課

〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課

【申請書設置場所】感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎、駅前庁舎(国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)、柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

☎ 感染症対策課(017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課(0172-62-1114)

## 「無料低額診療事業」利用者の調剤費を助成

「無料低額診療事業」は、経済的理由で支払いが困難なかたの医療費の一部負担金を減免する制度です。

市内に住所を有し、市内の診療施設でこの制度を利用するかたが、市内の青森市薬剤師会会員の薬局で調剤処方された調剤費の全部または一部を助成します。

※調剤費は、保険適用のものに限り、他の公的制度を受けることができる分は除く。初診の日から6か月以内。

### ◆利用方法

次の病院・診療所で「無料低額診療事業」を実施しています。まずは各施設に直接ご相談ください。

☎ 福祉政策課

(017-734-5313)

施設名	電話番号
あおもり協立病院	017-762-5500
生協さくら病院	017-738-2101
協立クリニック	017-762-5511
中部クリニック	017-777-6206
津軽医院	0172-62-3101

## はり・きゅう・マッサージ 施術受療券を交付

施術料を1回につき1,000円助成する「令和7年度青森市高齢者はり・きゅう・マッサージ施術受療券」を交付します。

◆交付枚数 4～6月の申請は10枚。7月以降の申請は1月経過するごとに交付枚数が減ります。

対 市内に居住する70歳以上の前年度市民税非課税のかた

申 4/1(火)から、本人確認できるもの(健康保険証など)を持参の上、高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課へ

※4/8(火)以降は、各支所・情報コーナーでも申請できます(受療券は後日郵送)。

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

## 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・粋乗車証については

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

AOPASSについては

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

## 【浪岡地区】市営バス・市バスの 高齢者用フリーパス券発売所が変わります

現在の(有)ヨシオカでの販売を4/30(水)で終了し、5/1(木)から青森市浪岡交流センター(あびねす)で販売します(紙券のみの取扱い)。

### ◆青森市浪岡交流センター(あびねす)

発売時間 9:00～18:00、休館日 12/31、1/1

☎ 交通部管理課(017-726-5459)



## 集団健診・検診(4/1~5/31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	4/30(水)・5/8(木)・13(火)・18(日)・21(水)・26(月)午前のみ、31(土)〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
西部市民センター	5/1(木)〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
沖館市民センター	5/2(金)〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
油川市民センター	5/7(水) ※内履き持参 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30

### 健康診査(R7.4/1~R8.3/31に下記の年齢になるかた)

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(R7.4/2~R8.4/1に下記の年齢になるかた)

◆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6年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和7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(令和7年度の申込は、4/1(火)8:30から受付を開始します。)

申込期限は希望日の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HP 各種健診・がん検診Web申込 ID1003230

◆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



青森市公式LINE

◆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・希望日・医療保険の資格情報・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

健康づくり推進課 浪岡振興部健康福祉課  
〒030-0962 佃二丁目19-13 〒038-1392 浪岡字稲村101-1  
☎017-743-1745 ㊟017-743-6276 ☎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歳以上のかた(誕生日の翌月から、または1日が誕生日のかたは当月から)、後期高齢者医療制度の被保険者、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。\*市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

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青森市がん検診等受診料免除チケット\*1  
受診前に市への申請が必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和7年度)\*2
- ③介護保険料納入通知書(令和7年度)\*2
- ④介護保険負担限度額認定証(令和8年7月31日の有効期限)



\*1…市へ申請をして、免除チケットの交付を受けてください。申請を行うかたは、必ず世帯全員の市民税の申告をしてください。

\*2…今年度の通知書などが届くまでの間は前年度の通知書などにより確認します。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス(5月の日程)

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場所
5/9(金)	8:30~9:00	[道の駅]浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫 駐車場
	9:30~10:00	久栗坂町民会館前
	10:30~11:00	東陽小学校 地域・学校連携施設前
	11:30~12:00	ほろがけ福祉館前
	13:30~14:30	マエダストア虹ヶ丘店 駐車場
5/27(火)	8:30~9:30	大野市民センター前
	10:00~11:00	シーナシーナ青森店 正面付近
	13:00~14:00	ハッピードラッグ佃店 駐車場(成田本店隣)

対 40歳以上(R7.4/2~R8.4/1に誕生日を迎える年齢)のかた

料 無料 ※必要と認められたかたは喀痰検査が追加(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)

備 医療保険の資格情報が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、受診時点で有効な健康保険証など)を持参の上、当日、直接会場へ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

ID1003239



## 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と後期高齢者医療被保険者のかたに、1年に1回無料で受けられる健康診査の受診券を4/21(月)~28(月)までに郵送します。

3~5月に国民健康保険加入届を出されたかた、または後期高齢者医療に異動されたかたの受診券は、届出の翌月末に発送しますので、到着後に受診してください。

問 国保医療年金課(☎017-773-0181)

## 医師による不妊専門相談 要予約

時 4/24(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

申問 4/17(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

## 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 4/27(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)

## 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
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①4/2(水) ②4/16(水) 10:00～11:00	①笑いながら 頭と体をつかきましょう! ②楽しく体を動かそう!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①4/8(火) ②4/22(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②+10分の運動でロコモ予防!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①4/9(水) ②4/23(水) 10:30～11:30	①ストレッチと筋トレ ②はじめての運動教室
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①4/11(金) ②4/21(月) 10:30～11:30	①②無理なく楽しく体づくり
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)	①4/14(月) ②4/28(月) 10:30～11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道みんなで体操!
アウガ (1階 駅前スクエア)	①4/17(木) ②4/30(水) 11:00～12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②ロコトレでいきいき元気!

## 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に、地域で健康教室を開催しています。どなたでもご参加できます!

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
4/15(火) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
4/23(水) 10:00～	横内市民センター	健康チェック、健康体操
4/25(金) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、バランスボール

## 青森市医師会からのお知らせ Vol.9

### 「いま、スマホの問題を考えよう」

【寄稿】 村上 拓也さん(芙蓉会病院 院長)

自分はスマホに依存していないと誰もが思っています。でも、本当にそうでしょうか。どんな時でもスマホを肌身離さず持ち歩き、スマホを忘れて外出した際には気になって仕方がない。家にいる時はいつもスマホを見ている。家族と会話するよりスマホ。ちょっと、自分を見つめなおしてみましょう。

- X(旧ツイッター)やフェイスブックでほかの人とのやり取りを見逃さないために絶えずチェックしていませんか?
- 思っていたよりも長い時間使ってしまうことはないですか?
- スマホを使っているときに、手首や首の後ろが痛くなることはないですか?
- スマホを使っていない時、スマホのことが頭をよぎりませんか?
- スマホがないと不安になったりイライラすることが、あったりしませんか?
- 周りの人から、「スマホを使いすぎじゃない?」と言われたことはないですか?
- スマホ使用を優先して、予定していた事をしなかった、ということ、今までないですか?
- スマホ使用のため、仕事や勉強になかなか集中できない、ということはないですか?

ちなみにこれらは、スマホ依存の判断基準の一部なんです。“依存”とまではいなくても、ドキッとしたかた、意外と少なくないと思われる。

今、ここで大事なのは「一度立ち止まって考える(自分をかえりみる)」ことなのです。何か一つでも気付くことがあったとしたら、それは変化の始まりなのです。

問青森市医師会(☎017-777-1501)

## スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
<b>オカでんアリーナ ☎017-765-6200</b>		
運動塾 申 窓口・電話で受付中	金曜日(月3回) 10:00～12:00	対 介護認定を受けていない 50～70代のかた 料 2,000円
モルック体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	4/20(日) 13:00～15:00 4/26(土) 18:00～20:00	対 足し算、引き算ができるかた 人 20人 料 500円
夜のヨガ体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	4/19・26(土) ※1時間程度 19:10～女性限定クラス 20:40～男性メインクラス	対 どなたでも※男女ペア のかたは要相談 人 各15人 料 500円
太極拳体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	4/18・25(金) 19:00～21:00	対 どなたでも 人 25人 料 500円
弓道実技指導 申 窓口・電話で受付中	5/8(木)・13(火)・15(木) 14:00～16:00 19:00～21:00	対 18歳以上の弓道経験者 人 各回5人まで 料 個人使用料
カーリング感謝DAY 無料体験会 申 4/1(火)～5/8(木) ※申込順	5/11(日) 10:00～12:00	対 小学4年生以上 人 32人 料 無料
カーリング感謝DAY シート無料開放 申 4/1(火)～5/8(木) ※申込順	5/11(日) 13:00～16:00	備 1団体1シート 1時間まで 料 無料
<b>大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525</b>		
マルチスポーツ体験会 申 4/1(月)～HP・電話で受付	5月の土曜日(全4回) 10:00～12:00	対 小学1～3年生 料 2,500円
<b>盛運輸サンドーム ☎017-729-3106</b>		
スポーツ体験教室 申 HP・電話で受付中	4/11・25(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 申 HP・電話で受付中	4/3・10(木) 17:00～19:00(16:50～受付) 4/24(木) 18:00～20:00(17:50～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 500円

## 市民無料健康講座「かだれ健康塾」

「危険な動脈硬化と脳卒中」  
～動脈硬化を正しく知って脳卒中を予防しよう!!～  
講師:神一男さん(青森県健康管理士会 会長)

時 4/6(日) 13:00～15:00  
所 青森県総合社会教育センター 2階第6研修室  
料 無料 備 当日、直接会場へ  
問 青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)



## ヘルステックを活用した予防サービス事業 要予約 健康C&C(Check&Challenge)in駅前スクエア

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)  

時 4/16(水) 10:00～15:00(14:30受付終了) 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア  
人 50人 料 無料  
申 問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

## 県病メディコトリムに参加しよう 要予約 ～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 5/13(火)・27(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 高校生以上のかた(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 5/9(金)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



# あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

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

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?

## ❖ 西部地区体力づくり講座・体力チェック 要予約

時 4/9(水) 10:00~11:30  
 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)  
 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 ③のみ前日までに、☎☎へ



## ❖ 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 4/10(木) 10:00~11:30  
 所 総合福祉センター  
 内 骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動など  
 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 4/1(火)~9(水)に、☎☎へ

## ❖ 原別”水芭蕉”ウォーク!! 要予約

原別稻荷神社で”水芭蕉”を觀賞し、地区の石碑やおいしいパン屋さんなどを巡って、原別の魅力再発見!  
 時 4/18(金) 10:00~12:00  
 所 東部市民センター集合・解散  
 内 約5kmのウォーキング  
 人 15人程度 料 無料  
 備 小雨決行、飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。  
 申 4/15(火)までに、☎☎へ  
 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

## ❖ 清風を感じ・日光を浴び・ウォークの旅!

毎月第2・第4金曜日はウォーキングの日にしよう!  
 時 4/11(金)・25(金) 10:30~11:30  
 所 カクヒログループスーパーアリーナ 正面玄関前集合  
 内 青い森セントラルパーク内「森の散策路(1km)」を周回 ※雨天時は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をウォーキング  
 料 無料 ※雨天時は施設使用料がかかります。  
 備 飲み物・汗拭きタオル・雨天時は内履き持参、動きやすい服装で、**当日、直接会場へ**【協賛】青森県養鶏協会 ※10月までにご参加いただいたかたのうち、参加回数の多いかたに「青森たまご」を進呈  
 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

## ❖ 今年も桜の開花状況を楽しもう! 『桜川の桜』ウォーク!

時 4/15(火)・21(月) 13:00~14:00  
 所 桜川福祉館 玄関前集合・解散(駐車場なし)  
 内 桜川町区内~駒込川土手の桜を眺めながら約1時間のウォーキング  
 人 10人程度 料 無料  
 備 雨天中止、飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装、公共交通機関で、**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)

## ❖ 三内・西滝地区 体力づくり講座 要予約

時 4/16(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

## ❖ 東部市民センター 要予約 体力づくり教室(全6回)

時 4/16(水)、5/21(水)、6/18(水)、7/16(水)、8/20(水)、9/17(水) 13:30~15:00  
 所 東部市民センター  
 内 筋力トレーニング・ストレッチ  
 人 20人(申込順) 料 無料  
 備 ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。  
 申 4/15(火)までに、☎☎へ ※全6回分をまとめて申込み

## ❖ 春の花岡のんびりウォーキング 要予約

時 4/18(金) 10:00~12:00  
 所 花岡プラザ集合  
 内 春の花々を眺めながらみんなでのんびり歩きましょう。  
 料 100円(保険料など)  
 備 傘・飲み物・汗拭きタオル持参  
 申 4/11(金)までに、☎☎へ

## ❖ 南部地区「桜咲く幸畑陸軍墓地まで歩こう!」 要予約

時 4/24(木) 9:10~12:00  
 所 スポーツ広場(駐車場)集合・解散  
 内 スポーツ広場から幸畑陸軍墓地まで片道約3kmのウォーキング  
 人 15人程度 料 100円(保険料など)  
 備 小雨決行・荒天中止、飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装でお越しください。  
 申 4/17(木)までに、☎☎へ

## ❖ 中央地区体力づくり講座 要予約

時 4/24(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

## ❖ 三内まちかど かんたん健康チェック

時 4/25(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、気軽にお立ち寄りください。  
 問 健康づくり推進課 ☎☎

## ❖ リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①5/13(火) ②5/20(火) ③5/27(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 5/12(月)までに、☎☎へ

## ❖ 春の健康ウォーキング ~野木和公園を散策しよう!~

時 5/16(金) 10:00~13:00 要予約  
 所 油川市民センター集合・解散  
 内 野木和公園に咲く春の花を眺めながら、楽しくウォーキングしましょう!  
 人 20人(申込順) 料 100円(保険料)  
 備 汗拭きタオル・飲み物・昼食・帽子持参、動きやすい服装でお越しください。昼食なしの参加も可能です。  
 申 5/9(金)までに、☎☎へ



# 急病診療案内

☎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	○	○

### ◆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

❖ 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
4/6(日)	江良歯科	017-722-8828	中央一丁目
4/13(日)	おりかさ歯科クリニック	017-761-5533	三好一丁目
4/20(日)	おきだて歯科クリニック	017-766-2322	沖館五丁目
4/27(日)	桜庭歯科医院	017-739-7575	青葉二丁目
4/29(火)	東ミナトヤ歯科医院	017-718-0453	浜館見取

・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。