

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



11月8日は「いい歯の日」 歯周疾患検診を受けましょう

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。対象のかたは今年度に限り、無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

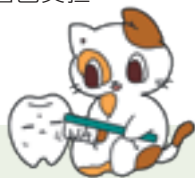
所 指定歯科医療機関 **対** 青森市民で、R8.4/1までに20・30・40・50・60・70歳になるかた ※対象者には5月末に受診者証を送付済

料 無料(年度内に1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

申 指定歯科医療機関へ直接予約

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



＊フッ素塗布を受けましょう

定期的にフッ素塗布し、子どもの頃から歯の健康を守りましょう。

対 本市に住民票がある1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児 **料** 無料(最大4回)

備 フッ素受診票は1歳6か月児健康診査の際に交付しています。

青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)

ID 1003534

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが排出されるため、次の点に注意して感染予防に努めましょう。

- 食事の前やトイレの後は、流水と液体せっけんによる手洗いをする。
- 下痢やおう吐などの症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理する。
- ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効であるため、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(85～90℃で90秒以上)し、調理器具などは使用後に洗浄、消毒する。

問 【感染症について】 感染症対策課(☎017-765-5282)

【食中毒について】 生活衛生課(☎017-765-5293)

季節性インフルエンザや 新型コロナウイルス感染症にご注意を

インフルエンザは、突然の発熱(38度以上)や体のだるさ、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られ、高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になることがあります。新型コロナウイルス感染症と症状が似ているので、鑑別診断が必要です。早めに医療機関へ相談しましょう。

＊発熱などの症状があるときは…

- かかりつけ医など身近な医療機関を受診する。
- 受診先に悩む場合は、厚生労働省が運用する「医療情報ネット(ナビ)」で調べることができます。
- 病院に行った方がいいか判断に迷ったときは、「あおもり救急電話相談(☎#7119または☎017-718-0289)」でアドバイスを受けられます。
- 休日・夜間の子どもの救急時は、「青森県子ども医療でんわ相談(☎#8000または☎017-722-1152)」で、受診の目安や家庭での看護の仕方などアドバイスを受けられます。

＊新型コロナウイルス感染症による罹患後症状(後遺症)があるときは…

- かかりつけや症状に応じた医療機関、「コロナ罹患後症状対応医療機関」を受診しましょう。

- 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種は10月から実施しています。

詳しくは、市HPまたは本紙9月号をご覧ください。

- 高齢者インフルエンザ予防接種は11月から実施しています。

詳しくは、市HPまたは本紙10月号をご覧ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

11月の第3水曜日は「世界COPDデー」

◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく病気です。代表的な症状は、息切れ、咳、痰です。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します(※)。※出典:一般社団法人日本呼吸器学会HP

◆COPDの重症化を防ぐためには？

COPDになると、肺の機能は健常の老化よりも急速に低下していくことが多いので、**早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。**

治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。

◆一緒に禁煙を考えてみませんか？

禁煙相談では、肺年齢を測定することもできます！

※病気の診断はできません。



◆禁煙相談

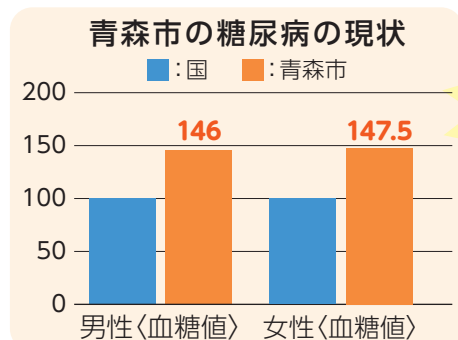
時 月～金曜日 8:30～18:00(祝日を除く) **所** 健康づくり推進課(元気プラザ)

申 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課健康寿命対策室へ

問 健康づくり推進課 健康寿命対策室(☎017-718-2912)

11月14日は「世界糖尿病デー」 11/9(日)～15(土)は「全国糖尿病週間」

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、知らぬ間に全身に様々な合併症を引き起こすこともあります。年に1回は健康診断を受診し、結果に応じて病院で適切な治療を受け、糖尿病の発症・重症化を予防しましょう。



※標準化比:国を基準(100)として異常があったかたの割合を示したものの(令和6年度国保特定健診データより)

糖尿病重症化予防の保健指導をしています

青森市国民健康保険被保険者のかたで対象となるかたにご案内を送付しています。

血糖値が高いかたが全国より多い!
自覚症状がないから、健診で自分のデータを知らないと予防が難しいんだね。



糖尿病予防・重症化予防のためには、食事はもちろんですが、運動も大切です。有酸素運動とレジスタンス運動(筋肉に負荷をかける運動)を組み合わせることで、血糖値の改善に効果的です。市では、ウォーキング・カロリーマップや、短時間でできる運動をご紹介します。健康診断・医療機関の定期受診と併せて、ぜひお役立てください。



◀「糖尿病を予防しよう!運動編」動画(青森市保健部公式チャンネル)



◀ウォーキング・カロリーマップ(青森市HP)



世界糖尿病デー啓発イベント

時 11/14(金) 13:00～17:00

所 サンロード青森催事場(サブコート)

問 (公社)青森県医師会(☎017-723-1911)

・青森県糖尿病対策推進会議

時 13:00～17:00

内 野菜摂取量測定、体組成測定、栄養相談

・青森県糖尿病協会(JADEC青森)

時 13:00～17:00

内 みんなでつなぐブルーサークルの展示、資料配布

・青森県がん・生活習慣病対策課

時 11:00～18:00

内 糖尿病予防啓発グッズ配布

ブルーライトアップ

全国でブルーライトアップが行われます。本市では、下記の場所・機関で実施します。

・県観光物産館アスパム

時 11/9(日)～15(土)

・市役所本庁舎

時 11/10(月)～16(日)

※糖尿病予防啓発パネル展示も実施

問 健康づくり推進課 健康寿命対策室(☎017-718-2912)

掲載の内容は、10月21日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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（12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	12/1(月)・3(水)午前のみ・10(水)・13(土)・17(水)・22(月) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
西部市民センター	12/12(金) 〈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

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



市HP
各種健診・がん検診等
WEB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・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 ID1008590

- 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）
- ③介護保険料納入通知書（令和7年度）
- 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。

医師による健康教室／健康相談 要予約

①未来を変える！スマート糖尿病マネジメント

筋力低下を防ぎながら血糖管理を実践し、健康的な生活を目指しましょう。
講師：木村 麻衣子さん（木村健一糖尿病・内分泌クリニック 副院長）
時11/19(水) 申問11/12(水)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

②健康診断や人間ドックで肝障害を言われたら。

日本人の食の欧米化に伴う生活習慣病増加が問題視されていますが、肝臓の分野でも脂肪肝患者の増加が目立ちます。健診などで、肝障害を指摘されたら？を解説します。
講師：成田 諭隆さん（成田祥耕クリニック 副院長）
時12/9(火) 申問12/2(火)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

①②いずれも

時 健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00 所 元気プラザ
人 健康教室60人（申込順）、健康相談4人（申込順） 料 無料

医師による 要予約
不妊専門相談

時11/19(水)13:30～14:30
所 対象者に別途お知らせ
人 2組（申込順） 料 無料
申問11/12(水)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

《広告》

第9回 青森県医学会
県民公開講座
会場：青森県医師会館
講演1「QOL 健診の内容と意義について」
青森県医師会健やか力推進センター副センター長 三上 達也 先生
講演2「前立腺がんの最新情報」
青森県立中央病院事業管理者 大山 力 先生
講演3「大切な人を守るために知ってほしいがん放射線治療」
弘前大学大学院医学研究科放射線腫瘍学講座教授 青木 昌彦 先生
◆ご参加を希望の方は下記「QRコード」
または青森県医師会事務局までご連絡ください。
来場者限定 QOL健診無料体験！
13:00～14:00／最終受付13:40
12/6 青森県医師会事務局
14:00～16:20 青森市新町2-8-21
Tel：017-723-1911

難病医療講演会 要予約

「毎日こつこつリハビリテーション～脊髄小脳変性症等を中心に～」
講師：行俊 省吾さん
（（独）国立病院機構青森病院 リハビリテーション科 作業療法士）
講師による講演と個別相談、保健師・看護師・管理栄養士による療養相談
時11/10(月)14:00～16:00 所 元気プラザ2階 健康教室 対 難病の患者とその
家族、関心のあるかた 人 講演:30人（申込順） 個別相談:4組（申込順） 料 無料
申問11/7(金)までに、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.16

「本当は怖い！便秘の話」

【寄稿】町田 光司さん（まちだ内科クリニック 院長）

便秘は若い世代では女性に多いのですが、高齢者ではむしろ男性の方が多く、便秘のかたは、統計上早く亡くなることが知られています。つまり、便秘は「死に至る病」でもあるわけです。実際、トイレでの急変の原因はいきみや腹圧による血圧の上昇や心血管系への負担によるものです。
排便の最中はもちろんのこと、排便後や排便前に倒れるケースも見られますので、要介護者の場合は十分な注意が必要です。
理想的な排便は、1日1回朝食後にバナナ型のスリリとした便が一分もかからずに出ることですが、何回かに分けるのも身体に負担を掛けない排便法です。
便秘の原因には糖尿病などの疾患が潜むことがあり、また、糖尿病の治療によって便秘に傾く場合もあります。また、大腸癌や腸捻転などの治療が必要なことがありますので、慢性の便秘には検査が必要となります。
便の性状を良好に保つためには食物繊維をきちんと摂りましょう。なお、刺激性の下剤を連用すると効かなくなることがあり、漢方の便秘薬も同様の成分のものが有りますのでご注意ください。
㊟ 青森市医師会（☎017-777-1501）

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)

＊ 体力づくり講座 料 無料 備 公共交通機関でお越しください

場所	開催日時／内容	人員／持ち物
元氣プラザ 申 11/4(火)8:30～、 ☎ ☎へ	①12/2(火) ②12/9(火) ③12/16(火) ④12/23(火) 10:00～11:15(2つまで選択可) 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) 備 ④ヨガマットまたはバス タオル持参
沖館市民センター ①2階中会議室 ②1階和風学習室 申 初参加のかたは 前日までに、☎ ☎へ	①11/6(木) ②11/20(木) 10:00～11:30 ①イスに座ってできる運動 ②寝て行う運動	対 沖館地区周辺にお住ま いのかた 備 汗拭きタオル・飲み物、 ①ゴムボール(100円の ものなど)持参 ②ヨガマットまたはバス タオル持参
西部市民センター 3階 申 ①は申込不要 ②は前日までに、☎ ☎へ	11/12(水) 10:00～11:30 ①椅子に座ってできる筋力 トレーニング・健康体操 ②健康相談(予約優先)	備 汗拭きタオル・飲み物、 内履き持参
中央市民センター 申 11/4(火)～26(水) までに、☎ ☎へ	11/27(木) 10:00～11:30 椅子に座ってできる筋力ト レーニング・ストレッチなど	人 20人(申込順) 備 スポーツタオル・飲み物・ 運動靴持参。動きやすい 服装でお越しください。
小柳小学校 地域連携スペース 申 11/4(火)8:30～、 ☎ ☎へ	11/20(木) 13:30～15:00 椅子に座って行う筋力ト レーニング・ストレッチなど	対 70歳以下で整形外科に 通っておらず、運動に支 障のないかた。 人 10人(申込順) 備 汗拭きタオル・飲み物・ 内履き持参。動きやすい 服装でお越しください。

＊ あおもり健康づくりリーダーと歩く!&健康ミニ講座

時 ①11/14(金) ②11/28(金) 10:00～11:00
※①はウォーキング後に健康ミニ講座(11:00～11:45)実施!
所 内 ウォーキング: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
健康ミニ講座:多目的室Cにて「睡眠」をテーマに楽しくお話ししましょう。
料 【施設使用料】一般:190円、65歳以上:100円(70歳以上は全額免除※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)

＊ 三内・西滝地区健康フェア

時 11/9(日) 9:00～15:00
所 三内丸山市民館
内 西部地区3総合病院の紹介、「すずか
け」の果たす役割、笑って元気「笑い
ヨガ」、脳トレ「歌って健康」、健康料理
試食、健康チェック
料 無料 問 ☎ ☎

＊ 自由ヶ丘 いきいき健康講座 要予約

時 11/28(金) 10:00～11:30
所 ドリームプラザ自由ヶ丘
内 健康チェック、体操など
人 15人 料 無料
申 11/27(木)までに、☎ ☎へ

＊ 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 11/13(木) 10:00～11:30
所 中央市民センター
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・運動靴持参、
動きやすい服装でお越しください。
申 11/4(火)～12(水)に、☎ ☎へ

＊ 中央地区栄養教室 要予約

時 11/20(木) 10:00～13:00(9:30～受付)
所 アピオあおもり 調理実習室
内 たんぱく質をとろう!フレイル予防食
人 16人(申込順) 料 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 11/13(木)までに、☎ ☎へ

＊ 老若男女 誰でも作れる 料理教室 第2弾 要予約
～お手軽時短レシピで健康に!～

時 11/21(金) 10:00～12:30(9:40～受付)
所 元氣プラザ2階 栄養指導室
内 【メニュー】おにぎり(枝豆と塩昆布/梅
干し)・新感覚チーズタッカルビ・ナム
ル・スープ カット野菜などを使い、簡
単で野菜たっぷりなメニューです。
人 18人(申込順) 料 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん・飲み物持参
申 11/14(金)までに、☎ ☎へ

＊ 三内まちかど かんたん健康チェック

時 12/5(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 問 ☎ ☎

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象／人員／料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
夜ヨガ教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	11/1・8・22(土)※1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:10～どなたでも参加可	対 小学4年生以上 人 各15人 料 月3,000円、1回1,200円
太極拳教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	11/2(日)・14(金)・29(土) 19:00～21:00	人 25人 料 月3,000円、1回1,200円
モルック体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	11/3(月)・30(日)、 12/7・14(日) 13:00～15:00	対 足し算、引き算ができるかた 人 20人 料 1回500円
中高齢者運動塾 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	月3回(金曜日) 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
カーリング実技指導 申 11/1(土)～20(木)まで ※申込順	11/25(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用券
市民室内プール ☎017-743-3440 ●各申込開始日～12/7(日)の9:30～19:00に、料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00～受付 ※11/26(水)～追加募集		
初級水中運動教室(月) 申 11/20(木) 12:00～	R8.1/5～3/9の月曜日(全8回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
中級水中運動教室(金) 申 11/20(木) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
水中フィットネス(木) 申 11/20(木) 12:00～	R8.1/8～3/12の木曜日(全10回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 50人 料 7,000円
一般水泳教室(火) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/6～3/10の火曜日(全10回) 10:00～12:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
一般水泳教室(土) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/10～3/14の土曜日(全10回) 18:30～20:30	対 15歳以上 人 20人 料 5,000円
初級中級水泳教室(月) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/5～3/9の月曜日(全8回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
初級中級水泳教室(火) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/6～3/10の火曜日(全10回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
初級中級水泳教室(金) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
初心者水泳教室(月) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/5～3/9の月曜日(全8回) 15:30～17:30	対 18歳以上で4泳法の いずれか25m泳げないかた 人 30人 料 4,000円
小学生水泳教室(木) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/8～3/12の木曜日(全10回) 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 5,000円
小学生水泳教室(金) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 16:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 4,000円
小学生水泳教室Ⅰ(土) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/10～3/14の土曜日(全10回) 13:00～15:00	対 小学生 人 25人 料 5,000円
小学生水泳教室Ⅱ(土) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/10～3/14の土曜日(全10回) 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 5,000円
幼児水泳教室(水) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/7～3/11の水曜日(全10回) 15:30～16:30	対 3～6歳の未就学児 人 40人 料 3,600円
幼児水泳教室(金) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 15:30～16:30	対 3～6歳の未就学児 人 40人 料 3,600円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 ●毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 受付中	11/2(日) 12:30～13:15 11/14(金) 16:30～17:15 11/16(日) 10:00～10:45 11/21(金) 16:30～17:15 11/25(火) 16:30～17:15 場所:多目的室A	対 3歳以上の未就学児と保護者 人 25組50人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウエア持参。参加者にお菓子プレゼント♪
いくつになっても自分らしく! 介護予防講演会 ～バランスを考える～ 申 当日参加可	11/8(土) 10:00～11:00 ・バランス・歩行改善・肩こり予防 講師:篠原 博さん (県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授) 11/23(日) 10:00～11:00 「転ばぬ先の杖作り!骨粗鬆症について」 講師:篠原 博さん、篠原 麻衣さん(協立クリニック 医師) 場所:多目的室A	料 無料 備 内履き持参
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
スポーツ体験教室 申 HP・電話で受付中	11/14・28(金) 16:50～18:00(16:30～受付)	対 5歳～小学生 人 15人 料 1回600円
小学生野球教室 申 HP・電話で受付中	11/6・20(木) 17:00～19:00(16:30～受付) 11/25(火) 18:00～20:00(17:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円

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

若年性認知症のご家族やご本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換や物づ
くりなどをしています。途中参加・退室も可。
時 11/30(日) 13:30～15:30 所 青森駅前庁舎1階 駅前スクエア
対 若年性認知症の本人・家族・支援者など 人 10人程度 料 無料
申 問 11/28(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

ヘルステックを活用した予防サービス事業 要予約 簡易型「QOL健診」青森市×弘前大学

推定野菜摂取量や体組成・立ち上がりテストなどの健康・体力チェック、健康相談（予約優先）

時 11/17(月) 10:00～15:00(14:30まで受付)

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 人 50人 料 無料

申 間 11/14(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



あおもり健康生活応援レシピ大募集

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイデアを広く共有するため、【あおもり健康生活応援レシピ】を募集します。応募いただいたレシピはR8.1/31に市HPで公開します。皆さんご自慢のレシピをぜひご応募ください。※応募レシピは自作のものに限る。

◆テーマ 寒い季節こそ食べたい からだぽかぽか野菜レシピ

◆応募内容 テーマに沿い、野菜を使った素材の味を活かしたレシピ

申 11/1(土)～30(日)に、応募フォームまたは申込書(元気プラザ・市民センターなどに備付け、市HP掲載)を、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課 (genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

※件名「あおもり健康生活応援レシピ」

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942) ID1003177



応募フォーム

11月30日は「人生会議の日」

「人生会議」とは、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有することです。「いつか来る自分の最期」に備えて、家族や信頼できる人と、人生の最終段階について考え、話し合ってみませんか？

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)



厚生労働省HP

血管いきいき講座 要予約

保健師・栄養士による講話、健康チェック(血圧、ベジチェック、尿ナトリウム比)、お家のお味噌汁の塩分量チェックも実施できます！

時 所 ①11/26(水) 10:30～12:30(10:00～受付)／古川市民センター 3階会議室
②12/5(金) 10:00～12:00(9:30～受付)／浪岡総合保健福祉センター 機能回復訓練室

対 血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族のかた 料 無料

申 間 ①は11/21(金)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)、
②は12/3(水)までに浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

11月は「高齢者虐待防止推進月間」

高齢者虐待は年々増加し、社会問題になっています。虐待の早期発見には身近にいるかたの「気づき」が大切です。早めの通報や相談窓口への相談が事態の深刻化を防ぎます。



＊このような行為は高齢者虐待です

殴る、つねる、無理矢理食事を口に入れる、入浴させない、脱水や栄養失調状態にする、威圧的な態度や無視、排泄の失敗の罰として下半身を裸にして放置する、生活費を渡さないなど

＊高齢者虐待に気づいたら

高齢者本人の生命または身体に重大な危険が生じている場合、速やかに通報する義務があります。「あれっ!おかしいな…」と思ったら、市や地域包括支援センターへご相談ください。

◆高齢者虐待に関する相談・連絡先

- ・高齢者支援課(☎017-734-5206)
- ・介護保険課(養介護施設従事者などの場合)(☎017-734-5257)
- ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
- ・青森市地域包括支援センター



青森市地域包括支援センター

まちなかいきいきサロン

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〉)	①11/5(水) ②11/19(水) 10:00～11:00	①笑いながら頭と体を つかいましょう! 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)	①11/10(月) ②11/24(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!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①11/11(火) ②11/25(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
アウガ (1階 駅前スクエア)	①11/11(火) ②11/26(水) 11:00～12:00	①ずっと元気で体操 (いたいぞう!) ②楽しく笑って脳トレ
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①11/12(水) ②11/26(水) 10:30～11:30	①ロコトレと脳トレ 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)	①11/14(金) ②11/25(火) 10:30～11:30	①無理なく楽しく体力づくり ②まちなかハッスル元気体操

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、比較的軽微な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、年末年始	

※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

＊子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・祝日の比較的軽微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
11/2(日)	小川歯科診療所	017-742-5070	佃二丁目
11/3(月)	さとう歯科	017-774-3223	久須志三丁目
11/9(日)	ミント歯科クリニック	017-739-9755	東大野一丁目
11/16(日)	むらかみ歯科クリニック	017-777-8244	金沢三丁目
11/23(日)	熊谷歯科医院	017-734-0686	堤町二丁目
11/24(月)	ふじもと歯科医院	017-762-2030	荒川字柴田
11/30(日)	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	沖館四丁目

・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。