

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

市民病院脳ドック

4/1以降の受付を開始

市民病院では、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。

- 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、血圧脈波検査、MRI・MRAによる画像診断など
- 対** 満18歳以上のかた **人** 各日4人(申込順)
- 料** 24,530円 ※変更となる場合あり
(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)
- 備** 検査結果は2週間程度で郵送
- 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
※4/1以降の予約は2/16(月)～受付、青森市国民健康保険または、後期高齢者医療制度加入者の予約は3/30(月)～受付

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** 2/5(木) 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** 2/4(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



知って得する血管いきいき講座 要予約

- ※健康チェック(血圧、ベジチェック®、尿ナトリウム比)
- ※家計も健康も守る血管いきいき技アリ3選(保健師による講話)
- ※おトクを手に入れる食事術(栄養士による講話)
- ※お家のお味噌汁の塩分量チェック

- 時** 3/11(水) 10:30～12:30(9:50～受付)
- 所** 中央市民センター 3階中会議室(1)
- 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** 3/10(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



赤十字活動にご協力を

日本赤十字社は、国内外における災害時の救護活動をはじめ、地域や学校での防災・減災講習、ボランティア活動、献血の推進などの支援活動を行っています。

これらの活動は、皆さんから寄せられる活動資金(会費や寄付金)によって支えられています。

活動資金の募集に当たり、2月から各地域の赤十字奉仕者などが各ご家庭を訪問します。

赤十字活動への温かいご理解とご協力をお願いします。

- 福** 福祉政策課(☎017-734-5314)
- 浪** 岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1174)

講師デビュー応援講座 要予約

「エメラルド式耳つぼリフレクソロジー」

～耳を整え健やかに生きるセルフケアをお伝えします～

「耳つぼリフレクソロジー」は、耳に触れメンテナンスすることで体の不調のサインに気付くことができます。講座では、耳つぼの紹介と、朝の目覚めと夜のお休み前のマッサージの方法をお伝えします。

講師:MIKIさん
(エメラルド式耳つぼリフレクソロジー認定講師・セラピスト)

- 時** 3/14(土) 10:00～11:30 **所** 働く女性の家「アコール」2階 談話室
- 人** 20人 **料** 2,000円(材料費)
- 申** 2/25(水)9:00～、氏名・年齢・電話番号を、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールの場合はタイトルに「講師デビュー」と記入



認知症情報連携ツール

あおもり医療・介護手帳

「あおもり医療・介護手帳」は認知症の人やその家族を含め、ご本人を支える医療・介護などの関係者間で、治療や支援などに役立つ様々な情報を共有するための手帳です。

※手帳の内容は市HPでもご覧になれます。

対 手帳利用を希望するかたで、手帳の説明を受け個人情報の活用などに同意し、ご本人やその家族などが手帳管理できるかた

- 料** 無料
- 申** 高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課窓口(土・日、祝日を除く8:30～18:00)
- 問** 高齢者支援課(☎017-734-5206)
- ID** 1002805



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も可能です。途中参加・退室自由。

- 時** 2/15(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
- 問** (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

青森市精神保健家族会研修会

「ピアサポーターって何?」 要予約

精神障害を抱えるかた達からリカバリーとピアサポートを学びます。

講師:川村 和康さん(障がい者生活支援センター「すみれ」所長)
ピアサポーターの皆さん

- 時** 3/5(木) 13:30～15:30 **所** 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
- 対** ピアサポートに関心のあるかた **人** 30人(申込順) **料** 無料
- 申** 2/27(金) 12:00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

ひきこもりに関する勉強会 要予約

ひきこもり状態にある家族への関わり方について学びます。

- 講師:青森県ひきこもり地域支援センター職員**
- 時** 2/14(土) 13:00～13:45 **所** 浪岡総合保健福祉センター
- 対** ひきこもり問題を抱えるご家族や支援者のかた

子ども・若者支援相談会 要予約

精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介をします。

- 時** 2/14(土) 14:00～17:00 **所** 浪岡総合保健福祉センター
- 対** 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるご本人やご家族など
- 申** 2/10(火)までに、子ども・若者支援地域協議会事務局(こども・若者政策課内 ☎017-718-3467)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(火)午前のみ、5(木)・7(土)・9(月)・15(日) 〈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	3/7(土) 〈午前の部〉7:00~8:30 〈午後の部〉12:00~13:00

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	
肩粗しょう症検診*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

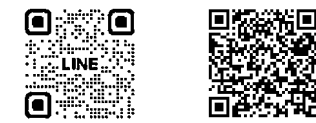
- *1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
- *2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
- *3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者1,620円、その他3,250円)。また、令和6年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和7年度の市の胃がん検診は受診できません。
- *4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
- *5 青森県総合健診センターのみで実施
- ★上記(*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 ④1003230

◆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 ④017-743-6276 ☎0172-62-1114 ④0172-62-0023

- ◎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 ④1008590

- 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。

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 ①3/3(火) ②3/17(火) 18:00~20:00 ※①②で1セットです
- 所 県立中央病院 3階研修室
- 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 各回20人 料 無料
- 申 ④3/2(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



〈広告〉

ご予約・ご相談受付中 出港は4月より
詳しくはお電話、WEBで ※1柱 8万円~
[墓じまい][永代供養]
海洋散骨 祖霊社
全国唯一 病厄除守護神 廣田神社
受付時間 8:30-16:30
[休務日 水曜日]
青森県青森市長島2丁目13-5
Tel. 017-776-7848

医師による 要予約 不妊専門相談

- 時 2/26(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 ④2/19(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.19

「大腿骨近位部骨折について」

【寄稿】秋田 護さん(青森慈恵会病院 人工関節センター部長)

大腿骨近位部骨折について解説します。

太ももの骨(大腿骨)の付け根部分が折れる骨折で、多くは骨粗しょう症が背景にある高齢者が転倒することで発生します。受傷後は激しい痛みで歩行が困難になり、早期の手術とリハビリが必要になります。なぜ手術が推奨されるかは、①手術により骨折の痛みが緩和される、②手術により早期に体重をかけられるようになり筋力低下や関節の硬直や寝たきりになるリスクを減らせる、③非手術療法では認知機能の低下を招くから、とされています。

手術は骨折の部位(転子部か頸部)によって方法が異なります。転子部で折れた場合(図1)には、骨折部を固定する手術が適応されます。一方、頸部で骨折した場合(図2)には、骨癒合不全や骨頭が壊死する危険があるため、人工骨頭に置換する手術が適応されます。

そしてその後のリハビリテーションも重要です。全ての患者さんが元通りの歩行能力を獲得できるかといえば、残念ながら答えは「いいえ」です。受傷前に屋外活動を一人で行うことが可能であった患者さんでも、半年から1年後に元通りに近い歩行能力を獲得できるのは、全体の50%程度に過ぎません。本人のリハビリテーションに対する努力と家族の励ましが重要です。



図1:左大腿骨転子部骨折



図2:左大腿骨頸部骨折

④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
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	①2/4(水) ②2/19(木) 10:00~11:30 ①イスに座ってできる運動 ②寝て行う運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ ①はゴムボール(100円のものなど)、②は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 ①②は直接会場へ ③は前日までに、☎☎へ	2/6(金)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)	備 汗拭きタオル・飲み物、内履き持参。
浪岡中央公民館 3階小ホール 申 前日までに、☎☎へ	2/20(金)10:00~11:30 ・握力、血管年齢、立ち上がりテストなどの健康チェック ・寝て行う筋トレ・ストレッチ	人 10人 備 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、筆記用具持参。ヨガマットをお持ちのかたはご持参ください(貸出し可)
中央市民センター 申 2/2(月)~25(水)までに、☎☎へ	2/26(木)10:00~11:30 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) 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。
元気プラザ 申 2/2(月)~☎☎へ	①3/3(火) ②3/10(火) ③3/17(火) ④3/24(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 ①~③50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。

❁ 三内まちかどかんたん健康チェック

時 2/27(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 ☎☎

❁ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 2/12(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 2/2(月)~10(火)に、☎☎へ

❁ 冬も元気に過ごそう!健康チェック&運動講座 要予約

楽しく筋力アップ!心も体も元気に過ごそう!
時 2/19(木) 9:30~11:30 所 荒川市民センター 1階 和室
内 ①健康チェック(血圧、ベジチェック®、体組成、握力、立ち上がりテスト)
②運動講座(横になって行う筋トレ・ストレッチ)
人 15人 料 無料 備 汗拭きタオル・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル持参、動きやすい服装でお越しください。
申 2/18(水)までに、☎☎へ

❁ あおもり健康づくりリーダーと歩く!&健康ミニ講座

時 ①2/13(金) ②2/27(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「物忘れ」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)

❁ 沖館地区栄養教室 要予約

時 2/26(木) 10:00~13:00(9:50まで受付) 所 沖館市民センター 2階 調理実習室
内 栄養バランスのとれた食物繊維たっぷりメニューを楽しく作りませんか。
人 20人 料 700円程度(材料費・当日持参) 備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 2/18(水)までに、☎☎へ

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 HPで割引クーポン有	2/7・21・28(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 HPで割引クーポン有	2/6・13・27(金) 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	2/8(日)・23(月)、 3/1(日)・28(土) 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
カーリング実技指導 申 受付中 2/19(木)まで ※申込順	2/24(火) 13:00~15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用券
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。		
60分で変化を実感! 声からアンチエイジング健康ツヤ声セミナー 申 受付中	2/5(木)19:00~ 2/14(土)14:00~ 3/8(日)10:00~ 3/19(木)19:00~ 場所:マルチスペース 講師:柿崎有砂さん(ボイストレーナー)	内 歌・話し方・会話スキルをサポート 人 先着20人(予約優先) 料 1回1,000円 備 飲み物持参
親子で楽しむ ハッピービクス 申 受付中	2/5(木)・12(木)・ 17(火)・26(木) 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♪
バランス能力を鍛えよう! 転倒予防に向けてのエクササイズ 申 当日参加可	2/14(土)10:00~11:30 場所:多目的室A 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)	料 無料 備 内履き持参、動きやすい服装でお越しください。
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	2/13・27(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	2/5・19(木) 17:00~19:00(16:30~受付)	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円

❁ レスリング体験教室 要予約

時 2/8(日)・15(日)・22(日) 10:00~11:00 所 オカでんアリーナ レスリング場
対 3歳~小学3年生 人 10人 料 無料(スポーツ保険加入希望者は別途受付)
備 上履き・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。

❁ 幼児運動体験教室 要予約

時 2/8(日)・15(日)・22(日) 9:00~10:00
所 オカでんアリーナ レスリング場
対 3~6歳 人 各回10人 料 無料(スポーツ保険加入希望者は別途受付)
備 上履き・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。

申問 事前に、青森市レスリング協会
(広瀬 ☎090-4790-1241、
✉ aomoriclubjr-wrestling@yahoo.ne.jp)へ



Instagram ▶

《広告》

B型肝炎給付金

下記2つともあてはまる方は、国から給付金を受け取れる可能性があります。資料がなくてもご相談いただけます。お気軽にお電話ください。

- ☑ B型肝炎ウイルスに感染している
- ☑ 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ

死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円

※その他症状に応じて支給されます



無料電話相談

(平日 9:00~17:30)

0120-918-862

(東京弁護士会所属) 弁護士法人マイタウン法律事務所
マイタウン法律事務所 東京事務所
東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6階

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
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (①1階フードコート ②2階 催事場)	①2/2(月) ②2/9(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)	①2/3(火) ②2/17(火) 11:00～12:00	①ずっと元気で体操 (いたいぞう!) ②知って得する!薬の話
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①2/4(水) ②2/18(水) 10:00～11:00	①認知症の講話と体操 ②楽しく体を動かそう!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①2/10(火) ②2/24(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
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①2/13(金) ②2/24(火) 10:30～11:30	①高齢者の食事について 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)	①2/18(水) ②2/25(水) 10:30～11:30	①運動で楽しくリフレッシュ! ②はじめての運動教室

地域健康教室 要予約

料無料 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
2/5(木)10:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
2/17(火)14:00～		健康チェック、セラバンド
2/27(金)14:00～		健康チェック、ストレッチ
2/25(水)10:00～	横内市民センター	健康チェック、セラバンド

頭とカラダの元気アップ健康教室 要予約

高齢者向けの軽体操や脳トレのほか、ペタンクやモルックなどの様々なニュースポーツが楽しめます。

時 2/12(木)・26(木)10:00～11:30 所 アピオあおもり

対 概ね60歳以上のかた 人 20人 料 各回500円

問 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

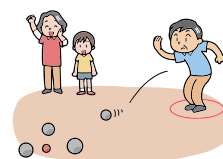
初心者向けペタンク競技体験 要予約

実技指導を通してペタンク競技の面白さを体験しましょう。

時 2・3月の毎週火・木・土曜日10:00～12:00

所 オカでんアリーナ

問 各月の1～5日頃までに、
青森市ペタンク協会事務局(☎090-7528-4690)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。急病センターの休診日に応急処置が必要な場合は、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的軽症状が軽いかたはかかりつけ医などの通常の診療時間内に受診いただきますようお願いいたします。

救急医療体制を維持し、必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療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

✳ かかりつけ医に関する相談(☎017-777-1501 青森市医師会事務局)

【月～金】9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く

✳ 青森県小児科オンライン診療

(☎017-734-9295 青森県子どもみらい課)



✳ 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。

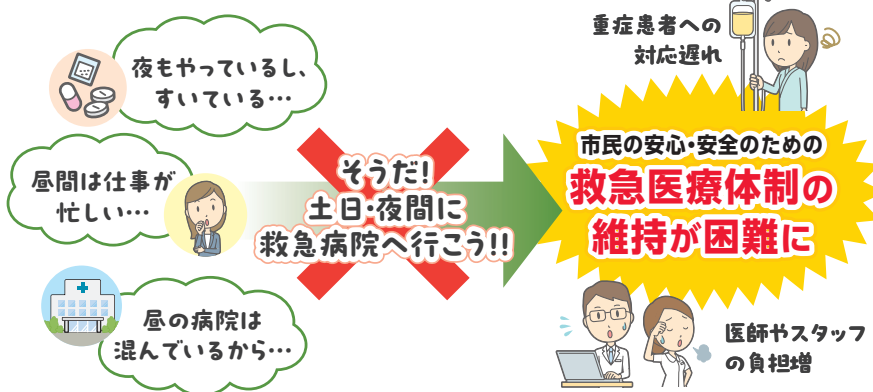
◆浪岡地区では、市立浪岡病院(☎0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。

※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)	

【「コンビニ受診」が増えています!】

「昼間は仕事があるから」「昼間は病院が混んでいるから」などの理由で、急病ではないにもかかわらず夜間・休日に救急外来を受診する、いわゆる「コンビニ受診」が増えています。このため、急に具合が悪くなった緊急性の高い患者さんの治療に支障を来してしまうおそれがあります。救急医療を本当に必要とする人のために、救急外来の適正受診にご協力ください。



【受診するか様子見するかで迷ったときは…】

急病センターでは通常の医療相談はおこなっていません。電話相談できる窓口として「#7119」と「#8000」があります。急な病気やけがをしたとき、急いで受診する必要があるのかなどを専門家に相談できます。

✳ 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

■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
2/1(日)	本田歯科医院	017-773-5110	中央一丁目
2/8(日)	東青森駅前まがら歯科	017-741-1180	南佃一丁目
2/11(水)	石江歯科クリニック	017-766-1515	石江字江渡
2/15(日)	西巻デンタルオフィス青森	017-721-6166	長島一丁目
2/22(日)	堀内歯科医院	017-734-1707	中央一丁目
2/23(月)	ヤマダ歯科矯正歯科クリニック	017-739-1112	浜田字玉川

・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。