



令和8年度の集団健診・検診の申込みは 3/30(月)から

令和8年度の集団健診・検診の申込みは3/30(月)8:30からです。申込方法は、市HP、市LINE公式アカウント、電話、FAX、はがき、窓口のいずれかです。日程など詳細は、市HPや本紙でお知らせします。

☎健康づくり推進課(☎017-718-2918)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-26-1114)

薬剤師による健康教室／健康相談 要予約 知っておきたい「漢方薬」のこと

「食前なのはどうして?」「副作用はないの?」など、様々な疑問にお答えします!

講師:佐藤 睦子さん(すずらん調剤薬局石江店 薬剤師)

🕒3/14(土) 健康教室13:00~14:00、健康相談14:00~15:00
📍元気プラザ 📍健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 📄無料
📅3/9(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

3月1日~8日は女性の健康週間 女性のための検診・健康相談

生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、ライフステージに応じた健康づくりを行いましょう。

☎健康づくり推進課(☎017-743-6111)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

✳️ 2年に1回は女性のためのがん検診を

◆子宮頸がん(20・30歳代がなりやすい) ★がん検診は20歳から
ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれています。性交渉で感染し、多くの場合は自然に消えますが、感染が長期間続くと前がん病変(異形成)を経て子宮頸がんを発症します。早期の子宮頸がんは自覚症状がほとんどありません。早期発見・治療により95%以上(※)が治ります。

◆乳がん(40~60歳代がなりやすい) ★がん検診は40歳から
女性になりやすいがんの第一位で、年々増加しています。しかし、早期発見・治療で99%以上(※)が治ります。ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を心掛けましょう。

※出典:国立がん研究センターがん情報サービス 臨床進行度別子宮頸部・乳房の5年相対生存率

✳️ 節目年齢で骨粗しょう症検診を受けましょう

加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで骨の新陳代謝がアンバランスになり、骨量減少につながります。定期的に骨量を測定し、自身の骨量を知ることが骨粗しょう症予防につながります。市では、今年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性のかたへ骨粗しょう症検診を実施していますので、ぜひご利用ください。



✳️ 市の検診は通年実施しています

◆集団検診
健康づくり推進課(☎017-743-1745)へお問合せください。
◆個別検診
がん検診の指定医療機関は119箇所。医療機関と受診日を相談し、「市のがん検診希望」と予約してください。

世界自閉症啓発デー 発達障がい啓発週間inあおもり

4/2は「世界自閉症啓発デー」、4/2~8は「発達障害啓発週間」です。

「世界自閉症啓発デー」は、自閉症のことを知るための日として国連が定めた国際デーです。青色のものを身に着けて、自閉症をはじめとする発達障がいへの理解を深め、みんなが暮らしやすい社会を作っていきましょう。




◆ブルーライトアップ
🕒4/2(木)~8(水) 📍県観光物産館「アスパム」
◆WordイラストレーターKonomiさんの作品展示、普及啓発パネル・メッセージボードの展示
🕒3/30(月)~4/10(金)午前 📍県庁北棟1階ロビー

①オンライン配信による講演会 ※Zoomのみ
🕒4/11(土) ①10:00~11:00 ②11:10~12:00
📍①「地域での発達障がい児・者支援の取り組みについて」
講師:大橋 一之さん(社会福祉法人あーど理事長)
②「ペアレントメンターさんの子育て体験談」
講師:青森県ペアレントメンター(青森県自閉症協会会員)

②ペアレントメンターによる傾聴
🕒4/8(水) ①10:00~ ②11:00~
📍県民福祉プラザ3階 ステップ相談室
👤①②各1組(申込順)


📍①②いずれも4/3(金)までに、二次元コードから申込み、または、青森県発達障がい者支援センターステップ(☎017-777-8201、📧aoshien6@adagio.ocn.ne.jp)へ



申込みフォーム

✳️ R7.5月下旬から対象者に送付している各検診の受診者証・無料クーポン券の有効期限は3/31(火)までです

期限が近づくと混み合いますので、お早めに受診しましょう。詳細は、市HPをご確認ください。



市HP
各種健診・検診情報

✳️ 女性の健康相談
女性の健康状態に応じた健康管理ができるよう、保健師などが相談に応じます。

🕒月~金曜日(祝日を除く) 8:30~18:00
☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

✳️ 若い女性の「やせ」(BMI18.5未満)は、骨粗しょう症など様々な健康問題のリスクを高めます


ダイエットや偏った食生活は、鉄欠乏性貧血を招くほか、体脂肪が蓄積しやすい体質になります。また、「やせ=低栄養」状態で妊娠した場合、低体重児の出産につながることもあります。低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心掛けましょう。

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

✳️ 女性は、女性特有の飲酒リスクがあります

- ①急性アルコール中毒などのリスクが男性より高い
 - ②アルコールは乳がんのリスクを高める可能性がある
 - ③大量飲酒は骨密度を減少させ、骨粗しょう症や骨折の原因になる
 - ④妊娠中の女性が飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに、体重の減少、脳の障害など、様々な悪影響が出てくる可能性がある
- 生活習慣病のリスクが高まる飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上)を超えないようにしましょう。

「アルコールウォッチ」
自分が飲んだお酒の種類を選べると、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。



✳️ 女性のための禁煙相談 要予約
🕒月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30~18:00
📍保健師による30分程度の個別相談です。
📍①②希望日の1週間前までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

人間ドック・脳ドックを受けましょう! 助成の受付を開始 **要予約**

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、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。令和8年度分の助成の申請受付を3/30(月)から開始します。



- 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、または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割相当額(上限11,000円)を自己負担
- 申** 助成を申請されるかたは、電話や窓口のほか、オンライン(一日人間ドックのみ)での申請が可能となりました。指定医療機関に予約した後、申込みください。申請方法などの詳細は、市HPをご覧ください。*申請期限は、受診予約日の2週間前までです。
- 問** 国保医療年金課(☎017-773-0181)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153) ID1003228



3月は自殺対策強化月間 ～身近な人の『こころの声』に耳を傾けて～

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』といわれています。特に3月は進学や就職による環境の変化を迎える人が多く、ストレスや不安が増長し、自殺のリスクが高くなる傾向にあります。表情が暗い、食欲がない、眠れていないなど、家族や身近な人に『いつもと違う様子』が見られたら、「何かあった?」「眠れている?」と声をかけることから始めてみませんか?

～わたしたちにできること～

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



✿ こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を確認できます。 **料** 無料(通信費自己負担)



✿ こころの相談窓口

問 保健予防課(☎017-718-3434 専用ダイヤル)
8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

青森市医師会からのお知らせ Vol.20

「糖尿病管理は健康へのパスポート」

【寄稿】小川 吉司さん(おがわよしじ内科 院長)

昔からよく、「風邪は万病の元」といいます。これは、“風邪を軽視すると、ほかの様々な病気を引き起こす原因となるため、用心が必要である”という戒めの言葉です。

これは、そっくりそのまま「**糖尿病は万病の元**」と置き換えられるのではないのでしょうか。糖尿病を軽視すると、様々な合併症を引き起こし、最悪の場合には視力低下、透析導入、壊疽(組織が死んでしまうこと)などの重篤な状態に至ることもあります。

一方、厚生労働省の統計(2024年)によると、日本人の死因のトップは「悪性新生物(がんなど)」で23.9%、次いで「心疾患」14.1%、以下「老衰」12.9%、「脳血管障害」6.4%、「肺炎」5.0%と続いています。実はこれらの死因となる疾患は、糖尿病にも強い因果関係があることが分かっています。糖尿病のある人ではがんの発症が多く、心不全や脳梗塞も高頻度です。さらには、糖尿病で高血糖が続く患者さんでは免疫力が低下し、感染症が重症化しやすいことも分かっています。

このようなことから、“糖尿病は、なめてかかると怖い病気”といえますが、逆に考えると、“**糖尿病の治療をしっかりと行えば、大きな病気を予防できる**”ということになります。糖尿病管理をしっかりと行い、健康へのパスポートをゲットしましょう。

問 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、☎017-718-2918)

✿ 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
中央市民センター 申 3/2(月)～25(水)までに、☎☎へ	3/26(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。
沖館市民センター 2階中会議室 申 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	3/4(水)・19(木) 10:00～11:30 イスに座ってできる運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール(100円のものなど)持参、できるだけ公共交通機関でお越しください。
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	3/19(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	人 10人 備 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。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。
油川市民センター 2階ホール 問 ☎☎へ	3/13(金) 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人程度 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。
西部市民センター 3階 申 ①は直接会場へ ②は前日までに、☎☎へ	3/11(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。

✿ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 **要予約**

時 3/12(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 3/2(月)～11(水)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 ①3/13(金) ②3/27(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「ウォーキング」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※別途手続きが必要)
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)

✿ 老若男女 誰でも作れる料理教室 第3弾 **要予約**

～災害時にも役立つお手軽・健康レシピ～

ローリングストックを活用し、手軽にたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取できる健康メニューです。
【メニュー】鍋で炊くにんじんとご飯、鮭缶のホイル焼き、切り干し大根サラダ、もずく酢スープ、蒸し菓子

時 3/10(火) 10:00～13:00(9:40～受付) **所** アピオあおもり 調理実習室
人 18人(申込順) **料** 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん(食器拭き)・飲み物持参
申 問 3/6(金) 15:00までに、☎☎へ

医師による不妊専門相談 **要予約**

時 3/25(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 3/18(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



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	3/14・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 ※申込順 HPで割引クーポン有	3/13・20・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 ※申込順	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 3/19(木)まで ※申込順	3/24(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用券
朝ヨガ教室・夜ヨガ教室 初心者体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	4/8(水)7:00～1時間程度 4/17(金)19:00～1時間程度	人 20人 料 1回500円
太極拳教室体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	4/10・17・24(金) 18:30～20:30	人 25人 料 1回500円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105		
親子で楽しむ ハッピーピクス 申 受付中	3/5(木)・12(木)・24(火) 16:30～17:15 3/31(火) 15:30～16:15 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♪
60分で変化を実感! 健康ツヤ声セミナー 申 受付中	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 20人(予約優先) 料 1回1,000円 備 飲み物持参
キッズルーム無料開放! 当日は時間ごとの入替え制 定員に達した場合には、次の時間帯以降での入場となります。総合案内で入場手続が必要です。	3/20(金) 9:00～19:00 場所:キッズルーム	対 0～12歳(小学生まで) (中・高生は入場不可) 必ず保護者同伴となります。 料 無料
一緒に考えよう!自宅での バランストレーニングの方法 申 当日参加OK	3/29(日)13:00～15:00 場所:多目的室C 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。
青山学院大学 陸上競技部トレーナーに学ぶ! 柔軟性・可動域アップにつながる 最新のストレッチ方法 申 3/12(木) 17:00まで ※申込順	3/15(日)14:00～16:00 場所:多目的室B・C 講師:萩原聖人さん (青山学院大学陸上競技部 長距離ブロックトレーナー)	対 中学生以上のスポーツ 活動を行っているかた、 スポーツ指導者など 人 35人 料 無料 備 内履き・筆記用具・バス タオル持参、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	3/13・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	3/6(金) 18:00～20:00(17:30～受付) 3/26(木) 17:00～19:00(16:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円

教室名	開催日時	対象/人員/料金
市民室内プール ☎017-743-3440 ●各申込開始日～23(月)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 ※3/17(火)～追加募集		
初級水中運動教室(月) 申 3/11(水)12:00～	4/6～5/25の月曜日(全6回) 4/20・5/18は除く 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,000円
中級水中運動教室(金) 申 3/11(水)12:00～	4/10～5/29の金曜日(全8回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
水中フィットネス(木) 申 3/11(水)12:00～	4/9～5/28の木曜日(全8回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 50人 料 5,600円
一般水泳教室(火) 申 3/12(木)12:00～	4/7～5/26の火曜日(全7回) 5/5は除く 10:00～12:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
一般水泳教室(土) 申 3/12(木)12:00～	4/11～7/11の土曜日(全13回) 5/30は除く 18:30～20:30	対 15歳以上 人 20人 料 6,500円
初級中級水泳教室(月) 申 3/12(木)12:00～	4/6～5/25の月曜日(全6回) 4/20・5/18は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,000円
初級中級水泳教室(火) 申 3/12(木)12:00～	4/7～5/26の火曜日(全7回) 5/5は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
初級中級水泳教室(金) 申 3/12(木)12:00～	4/10～5/29の金曜日(全8回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
初心者水泳教室(月) 申 3/12(木)12:00～	4/6～7/6の月曜日(全10回) 4/20・5/4・5/18・6/15は除く 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 5,000円
小学生水泳教室(木) 申 3/10(火)12:00～	4/9～7/9の木曜日(全14回) 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 7,000円
小学生水泳教室(金) 申 3/10(火)12:00～	4/10～7/10の金曜日(全14回) 16:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 5,600円
小学生水泳教室I(土) 申 3/10(火)12:00～	4/11～7/11の土曜日(全13回) 5/30は除く 13:00～15:00	対 小学生 人 25人 料 6,500円
小学生水泳教室II(土) 申 3/10(火)12:00～	4/11～7/11の土曜日(全13回) 5/30は除く 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 6,500円
ベビー水泳教室(水) 申 3/10(火)12:00～	4/8～5/27の水曜日(全6回) 4/29・5/6は除く 10:30～11:30	対 1～3歳 人 15組 料 4,200円 アームヘルパーをお持ちで ないかたは別途1,000円
幼児水泳教室(水) 申 3/10(火)12:00～	4/8～7/8の水曜日(全12回) 4/29・5/6は除く 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 40人 料 4,320円
幼児水泳教室(金) 申 3/10(火)12:00～	4/10～7/10の金曜日(全14回) 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 40人 料 5,040円
身体障がい者教室 (運動・水泳)(土) 申 3/11(水)12:00～	4/11～6/20の土曜日(全10回) 5/30は除く 15:30～17:30	対 中学生以上の身体障がいの あるかたで自立歩行可能な かた(付き添い可) 人 10人 料 3,600円
知的障がい児者 水泳教室(土) 申 3/11(水)12:00～	4/11～6/20の土曜日(全10回) 5/30は除く 15:30～17:30	対 小学生以上の知的障がいの あるかたと20歳以上の付き 添いのかた 人 10組 料 3,600円
体育教室無料体験会 ①幼児 ②小学生 申 3/1(日)9:30～ HPに掲載のQRコードを 読み取り、必要事項を入力し、 送信して申込完了	3/24・31(火)の2日間 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 場所:市民室内プール2階研修室	対 ①3～6歳(未就学児) ②小学生 人 ①20人 ②20人 料 無料 備 内履き、飲み物、タオル持参



3月第2木曜日 3月12日は世界腎臓デー
～大切な腎臓を守るためCKD(慢性腎臓病)を予防しよう～



◆腎臓は、健康を支える縁の下の力持ちとして、なくてはならない臓器です!
腎臓は腰のあたりに2個ある、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、老廃物を尿として体の外に出す、血圧を調整する、血液を作るホルモンを出す、骨を健康に保つなどの働きをしています。

◆CKD(慢性腎臓病)は、気付かないまま進行してしまうことがあります
CKDは腎臓に障害がある状態または働きが低下した状態が3か月以上続く病気で、発症・進展のリスクとして、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病との関連が指摘されています。
初期は自覚症状がほとんど無く、貧血、むくみなどの症状が現れたときには重症化している可能性があります。



- 腎臓が悪くなると…
心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気の発症リスクが高まる
- 腎臓の働きの低下が進み
腎不全になると
透析が必要になる場合も

◆腎臓を守るための生活習慣
CKDは治療可能な病気ですが、まずは定期的な健診受診で自分の状態を知ることや、下記のような腎臓を守るための生活習慣に注意して過ごすことが大切です。



関健康づくり推進課(☎017-718-2912)

糖尿病オープンセミナー2026 ～のばそう健康寿命 正しい知識で糖尿病を治療する～

①健康相談、血糖・血圧測定、体組成測定、歯周病チェック、ベジチェックなど
 ②・特別講演
 「健やかに寿命をまっとうするために肝“腎”なことー糖尿病と腎臓病ー」
講師:松井 淳さん(県立中央病院 糖尿病センター センター長)
 ・ADESメンバーによる糖尿病教室:クイズで学ぶ糖尿病、運動コーナー
時 3/15(日) ①11:30~12:45 ②13:00~15:00
所 リンクステーションホール青森 5階 **人** 200人 **料** 無料
問 青森糖尿病療養指導研究会(☎017-763-5411/月・火・木・金11:00~15:00)

がん患者さんのための運動教室&がんサロン ～カラダとココロにいいことはじめませんか～

①**運動教室** がん治療を受けるために体力をつけたいかた、治療が一段落し、体力の回復を図りたいかたのための教室
 ②**がんサロン** がん患者さんやご家族が自由に語り合い、体験を共有できる場
 ※どちらか一方の参加可
時 3/21(土) ①13:00~14:00、②14:15~15:45
所 県立中央病院 3階研修室
対人 ①②ともに、がん患者さんやご家族(①は主治医から運動制限を受けていないかた、介助なしで日常生活ができるかた15人)
料 無料
申 3/20(金)までに、県立中央病院 がん相談支援センター(☎017-726-8435/土・日、祝日を除く8:30~16:30)へ

若年性認知症の人と家族のおしゃべり会「ゆるっと会」

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・退室可能。
時 3/8(日) 13:30~15:30 **所** 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 3/6(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

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
アウガ (①5階 AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア)	①3/3(火) ②3/10(火) 11:00~12:00	①リズムにのって楽しく動こう ②ずっと元気で体操 (いたいぞう!)
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①3/4(水) ②3/18(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)	①3/9(月) ②3/23(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)	①3/10(火) ②3/31(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を 使って筋力アップ
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①3/11(水) ②3/25(水) 10:30~11:30	①口コトレと脳トレ 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)	①3/13(金) ②3/24(火) 10:30~11:30	①無理なく楽しく体力づくり ②いきいき体力診断

地域健康教室 **要予約**

料 無料 **申** 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
3/5(木) 10:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール
3/17(火) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、健康体操
3/24(火) 14:00~	安田分館	健康チェック、ストレッチ
3/25(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、健康体操
3/27(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール

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、室内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 3/5(木)・12(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
申 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)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)

下記のとおり、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							◆診療時間 ※予約不要		
	月	火	水	木	金	土	日	月・水・金	火・木・土・日
内科	○	○	休	○	○	○	○	19:00~21:00 (受付は20:30まで)	19:00~22:00 (受付は21:30まで)
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

◆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**

✳️ **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

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
3/1(日)	若井歯科医院	017-741-1470	小柳三丁目
3/8(日)	船越歯科医院	017-743-0321	栄町二丁目
3/15(日)	とき歯科	017-736-1515	原別五丁目
3/20(金)	大澤歯科医院	017-788-1411	羽白字沢田
3/22(日)	やまうち歯科医院	017-729-0788	大野字前田
3/29(日)	こまい歯科クリニック	017-773-3510	松原二丁目

・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。

