

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



高齢者带状疱疹予防接種のお知らせ

対象年齢となるかたには4月中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。

時 4/1(水)～R9.3/31(水)(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、これまでに带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8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があり日常生活がほとんど不可能なかた

③ 令和8年度内に70・75・80・85・90・95・100歳となるかた(令和11年までの経過措置)

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2,930円(令和7年度に対象年齢を迎えたかたでも令和8年4月1日以降に接種する場合はこの金額になります。)

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指定医療機関へ持参すると無料になります。接種後の払い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8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段階が対象者)

② 令和8年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者)

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月～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(水)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。(混雑時は数週間かかる場合があります。)

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)※どちらも本人確認書類などが必要

【申請場所】

〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課(元気プラザ内)

〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)

【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

問 感染症対策課 (☎017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

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及び後期高齢者医療制度被保険者のかたに、1年に1回無料で受けられる健康診査の受診券を4/20(月)～27(月)までにお手元に届くように郵送します。※令和8年2月末時点の情報で発送します。

令和8年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制度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)

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8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(水)～、本人確認できるもの(マイナンバーカードなど)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(水)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)。

問 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(いき)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。手続き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きが必要です。詳しくはお問合せください。

◆手続きに持参するもの

① 本人確認ができるもの(マイナンバーカードなど)

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)

問 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)

「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。

市では、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、ほか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。

問 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

今年は早めに暑さに慣れよう! 暑くなる前から始める暑熱順化

暑くなる前に体を熱中症対応モードにして、暑さに強い体を作りましょう。体が暑さに慣れること(暑熱順化)で、早く汗が出るようになり、体温の上昇を防ぎます。ポイントは、無理のない範囲で汗をかくことです。通学・通勤時には歩く、2日に1回は湯船につかるなど、日常生活の中で行うことができます。

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

集団健診・検診(4/1～5/31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(木)、5/7(木)・17(日)・20(水)・22(金)・25(月)午前のみ、30(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(金)〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
沖館市民センター	5/7(木)〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
油川市民センター	5/12(火)※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(R8.4/1～R9.3/31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(R8.4/2～R9.4/1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			
	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7年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和8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8年度の申込は、3/30(月)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  1003230

◆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・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 1008590

- 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8年度)*2
- ③介護保険料納入通知書(令和8年度)*2
- ④介護保険負担限度額認定証(令和9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
5/11(月)	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
5/18(月)	8:30～9:30	大野市民センター前
	10:00～11:00	カブセンター大野店 駐車場
	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(R8.4/2～R9.4/1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 加入している公的医療保険の種類が分かるもの(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、マイナポータル資格情報画面)を持参の上、当日直接会場へ
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)  1003239

医師による不妊専門相談

時 4/9(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 4/2(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

「オーバードーズ」は大変危険です

医薬品の決められた用法・用量を守らずに過剰摂取(過量服薬)することを「オーバードーズ(Overdose:OD)」といいます。10～20代の若者を中心に市販薬のオーバードーズが増加し、社会問題となっています。市販薬であっても過剰摂取をすると、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあり、最悪の場合、死に至るケースもあります。医薬品の用法・用量を守り、正しく使いましょう。

相談窓口

青森市保健所 保健予防課(☎017-765-5281)
県立精神保健福祉センター(☎017-787-3957または3958)
県警察本部広報課警察安全相談室(☎ #9110)
青森警察署(☎017-723-0110)
青森南警察署(☎0172-62-4021)

ヘルステックを活用した予防サービス事業 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 4/24(金) 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 4/23(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)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		
運動塾 申 受付中	金曜日10:00~12:00 (月3回)	対 介護認定を受けていない 50~70代のかた 人 10人程度 料 2,000円
モルック体験会 申 受付中 ※申込順	4/5(日)・25(土)、5/10(日)・23(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
夜ヨガ教室 申 窓口・電話 で受付中	4/4・11・18(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
朝ヨガ教室体験会 申 受付中 ※申込順	4/8(水)、5/20(水) 7:00~(1時間程度)	人 各15人 料 1回500円
夜ヨガ教室体験会 申 受付中 ※申込順	4/17(金) 19:00~(1時間程度)	対 小学4年生以上 人 15人 料 1回500円
太極拳体験会 申 受付中 ※申込順	4/10・17・24(金) 19:00~21:00	人 25人 料 1回500円
カーリング感謝DAY 無料体験会 申 4/1(水)~22(水) ※申込順	4/26(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(水)~22(水) ※申込順	4/26(日) 13:00~16:00	対 1団体1シート 1時間まで 料 無料
弓道実技指導 申 4/1(水)~30(木)	5/7(木)・12(火)・14(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
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	5/15・22・29(金) 19:00~21:00	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
市民室内プール ☎017-743-3440		
体育教室 申 受付中	毎週火曜日 ①15:30~16:30 ②16:45~17:45 場所:2階研修室	対 ①3~6歳(未就学児) ②小学生 人 各20人 料 入会金2,200円 月会費4,000円 ※初回は見学・体験無料 備 内履き・飲み物・タオル持参
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。		
身体を機能的に動かす、 ファンクショナルトレーニング 申 当日参加可	4/19(日) 18:00~20:00 場所:多目的室A 講師:篠原 博さん (県立保険大学 健康科学部 理学療法学科 教授)	料 1,000円 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		
小学生野球教室 申 HP・電話で受付中	4/2・9(木) 17:00~19:00(16:30~受付) 4/14・28(火) 18:00~20:00(17:30~受付)	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円
ジョグ&ウォーク 記録に挑戦! 申 事務所受付で受付	営業日の9:00~22:00 走行距離に応じて 500kmごとに賞状を進呈、 1000kmごとに粗品を進呈	対 ジョギングコース利用者 料 年会費200円 ※別途利用料金が かかります
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525		
ミズソフトテニススクール 体験会 申 4/1(水)~ HP・電話で受付中	4/25(土)・27(月)・28(火) 18:00~21:00	対 小学5年生~中学生、 高校生 料 無料
ゴルフ教室 申 4/1(水)~ HP・電話で受付中	5/9(土)・16(土)・17(日)・23(土) 予備日5/30(土) 10:00~12:00	料 月4,000円 ペア割500円引き

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))	①4/1(水) ②4/15(水) 10:00~11:00	①今日も元気にさわやか体操! ②楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①4/8(水) ②4/22(水) 10:30~11:30	①ストレッチと筋トレ ②ココロもぼかぼか! 寿永体操
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①4/10(金) ②4/28(火) 10:30~11:30	①②いつまでも 元気にいよう健康づくり
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (2階エレベーター前催事場)	①4/13(月) ②4/27(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)	①4/14(火) ②4/28(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②自宅で簡単! 筋力アップ
アウガ (1階 駅前スクエア)	①4/16(木) ②4/30(木) 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

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
4/2(木) 10:00~	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
4/17(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
4/21(火) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール
4/22(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、ストレッチ
4/28(火) 14:00~	安田分館	健康チェック、ストレッチ

アコール映画鑑賞会 要予約

「ぼけますから、よろしくお願ひします。~おかえりお母さん~」
&シネマカフェ

ドキュメンタリー監督の信友直子さんが、娘である「私」の視点から、認知症の母親と耳の遠い父親とともに暮らす家族の日々を丹念に描いたドキュメンタリー待望の続編!(2022年/101分/日本)

午後は、映画鑑賞終了後、シネマカフェを開催。

時 4/20(月) ①10:30~12:15 ②13:30~15:15 シネマカフェ15:20~15:50

所 働く女性の家「アコール」3階会議室 人 各回30人(申込順) 料 無料

備 駐車場には限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

申 問 4/2(木)9:00~、氏名・電話番号・希望時間(①か②)を、働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「映画」と記載 ※受付開始は4/2(木)9:00~

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。途中参加・退室自由。

時 4/26(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)

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。食事や運動、何から取り組めばいいの?とお悩みのかたはぜひ!

時 ①5/12(火) ②5/26(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 問 5/11(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



60分で変化を実感!
健康ツヤ声セミナー 要予約

歌・話し方・会話スキルをサポート
講師:柿崎 有砂さん(ボイストレーナー)

時 4/14(火) 19:00~ 所 カクヒログループスーパーアリーナ マルチスペース

人 20人(申込順/予約優先) 料 1回2,000円

備 飲み物持参。年間スケジュールは二次元コードからご覧ください。

申 二次元コードから申込み

問 カクヒログループスーパーアリーナ(☎017-762-7105)



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
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	4/2(木)・16(木)、 5/7(木)・21(木) 13:30~15:00 椅子に座って行う筋カ トレニング・ストレッチなど	人 10人(申込順) 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。
元気プラザ 申 各講座の前日までに、 ☎☎へ	①4/7(火) ②4/14(火) ③4/21(火) ④4/28(火) 10:00~11:15(2つまで選択可) ①寝て行う筋カトレニ ングなど ②~④椅子に座って行う筋 カトレニング・健康体操	人 ①30人(申込順) ②~④50人(申込順) 備 ①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 (申込不要) ③は前日までに、☎☎へ	4/8(水) 10:00~11:30 ①椅子に座ってできる筋カ トレニング・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。動きやすい 服装でお越しください。
油川市民センター 2階フィットネスルーム 申 ☎☎へ(申込不要)	4/9(木) 10:00~11:30 椅子に座って行う筋カ トレニング・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。
東部市民センター 申 4/1(水)8:30~、☎☎へ ※全6回分をまとめて申込み	4/15(水)、5/20(水)、 6/17(水)、7/15(水)、 8/19(水)、9/16(水) 13:30~15:00 筋カトレニング・ストレッチ	人 20人(申込順) 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。
滝内福祉館 申 4/1(水)~前日までに、 ☎☎へ	4/15(水) 10:30~11:45 椅子に座って行う筋カ トレニング・ストレッチなど	人 35人(申込順) 備 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。

＊ まちかどかんたん健康チェック

時 4/24(金) 10:00~12:00 所 ユニバース三内店つろぎコーナー
内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定 料 無料 問 ☎☎へ(申込不要)

＊ 原別”水芭蕉”ウォーク!! 要予約

時 4/17(金)・21(火) 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 ※小雨決行
(原別稲荷神社で”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る)
人 15人程度 料 無料(保険加入なし)
備 飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装・靴でお越しください。
申 4/15(水)までに、☎☎へ 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

＊ 桜川の桜の開花状況を楽しもう!『桜川の桜』ウォーク

時 4/20(月)・23(木) 13:00~14:00 所 青森県民生協さくら館 集合・解散
内 桜川町会内~駒込川土手の桜を眺めながら約1時間のウォーキング ※雨天中止
人 10人程度 料 無料(保険加入なし)
備 飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装・靴で、当日直接集合場所へ。
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

＊ 青空ウォーク&青空トーク!

時 4/10(金)・24(金) 10:00~11:00
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 【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。
飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装で、当日直接集合場所へ。
※雨天時は内履き持参
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)



＊ 春の花岡のんびりウォーキング 要予約

時 4/24(金) 10:00~12:00 所 花岡プラザ 集合 料 100円(保険料など)
備 傘・飲み物・汗拭きタオル持参 申 4/17(金)までに、☎☎へ

＊ 歩いて知ろう!青森市~わくわく広場⇄桜咲く幸陸軍墓地~ 要予約

時 4/23(木) 9:30~13:00 所 わくわく広場駐車場 集合・解散
内 わくわく広場~幸陸軍墓地を往復する、約3kmのウォーキング
人 15人程度 料 100円(保険料など)
備 汗拭きタオル・飲み物・軽食・敷物(必要なかた)持参。動きやすい服装でお越しください。
申 4/16(木)までに、☎☎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

	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

＊ 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

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
4/5(日)	あさだ歯科医院	017-744-2908	浜館四丁目
4/12(日)	カタヤ歯科医院	017-743-6464	合浦一丁目
4/19(日)	まつもと歯科医院	017-741-6480	中佃一丁目
4/26(日)	やまもと歯科	017-721-5230	浜田字玉川
4/29(水)	江良歯科	017-722-8828	中央一丁目

・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。

