

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のポイント

- 暑さを避ける**
 - 【室内では】
 - 扇風機やエアコンで温度を調節
 - 遮光カーテン、すだれを使用
 - 室温をこまめに確認
 - 【屋外では】
 - 日傘や帽子の着用
 - 日陰の利用、こまめな休憩
 - 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- 【からだの蓄熱を避けるために】
 - 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
 - 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- こまめに水分補給**
 - 屋外でも、室内でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

熱中症予防ドリンクの作り方

砂糖 大さじ4と1/2
塩 小さじ1/2
水 1000ml
レモン少々 (好みで分量調整)

作った日に飲み切る

糖分を抑えたいかたは砂糖の分量を調整するか甘味料を使用

水の代わりに麦茶でもOK

引用)働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

健康づくり推進課(☎017-718-2942)

熱中症対策にエアコンの試運転を!

家の中での熱中症予防のため、夏シーズンの前に、各ご家庭において早期にエアコンの試運転を行いましょ!夏本番の修理や設置工事は非常に混み合います。

環境政策課(☎017-718-1178)

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8月31日(やさいの日)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ります。

◆テーマ 「夏の元気は野菜から!さっぱり健康ごはんレシピ」

◆応募内容 テーマに沿い、野菜を使った素材の味を生かしたレシピ

時 6/1(月)~30(火)

申 ①応募フォーム ②メール:件名を「あおもり健康生活応援レシピ」と記入し、

genki-plaza@city.aomori.aomori.jpへ

③郵送:〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ

②③は、申込書(元気プラザ、市民センターなどに備付、市HPに掲載)に、レシピと工夫した点などを記入の上、メニューの出来上がり写真や画像データを添える

健康づくり推進課(☎017-718-2942) 1003177



応募フォーム

医師による健康教室/健康相談 要予約 「大人の発達障害」

発達障害という概念はもともと、子どもたちに対して生まれました。その後、大人のかたへの支援へと広がりました。今回、医療の視点からお話します。

講師:村上拓也さん(医療法人芙蓉会 理事長)

時 6/16(火) ①健康教室13:00~14:00 ②健康相談14:00~15:00

所 アピオあおもり ①60人(申込順) ②4人(申込順) 料 無料

申 ①は6/15(月)まで、②は6/9(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

6月4日~10日は歯と口の健康週間 ~歯みがきは体を守る最前線~

◆8020(はちまるにいまる)運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。

◆かかりつけ歯科医をもとう!

かかりつけ歯科医とは、歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、皆さんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。皆さんもかかりつけ歯科医をもって歯と口の健康づくりを実践していきましょう。

◆歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス

- 間食を少なめに、食べたらずう歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- 正しい磨き方を習慣づける(歯ブラシを軽くあて、細かく動かして、歯の1本1本を丁寧に磨く)
- 定期的に歯の検診を受ける



◆歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康を守ることは全身の健康を守ることにつながります。対象のかたは、この機会にぜひ歯周疾患検診を受けましょう。

所 指定歯科医療機関

対 市民で、今年度20・30・40・50・60・70歳になるかた

※対象者へ受診者証を5月末から順次送付予定

料 無料(年度内1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担



健康づくり推進課(☎017-718-2918)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

歯と口の健康週間 (むし歯予防キャンペーン)

歯科医師会・歯科技工士会・歯科衛生士会・歯科医療専門学校・青森市食生活改善推進員会・言語聴覚士会・各企業が様々な無料体験ブースをご用意。歯と口の健康について考える良い機会となるイベントです!

時 6/6(土)14:00~16:30・7(日)10:00~15:00 所 サンロード青森 サンホール
内 無料フッ素塗布、無料口腔がん健診、無料咬合ガムテスト、無料口唇閉鎖力検査(りっぷるくん)など 料 無料

問 一般社団法人青森市歯科医師会 事務局

(☎017-734-5695/月~金9:00~17:00、土9:00~12:00)

後期高齢者歯科口腔健診のご案内 要予約

歯と口の健康は全身の健康につながります。対象のかたは、この機会にぜひ歯科口腔健診を受けましょう。

所 指定歯科医療機関(要事前予約)

対 後期高齢者医療制度被保険者 ※75歳以後期高齢者医療制度被保険者となるかたは75歳の誕生日以降に受診してください。

料 無料(年度内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事前予約の上、以下のいずれかを提示し受診してください。

- 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

問 国保医療年金課(☎017-718-1146)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

在宅要介護者訪問歯科健康診査 要予約

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

対 次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
 - ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3~5のかた
 - ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた
- ※在宅には、有料老人ホーム、認知症高齢者グループホーム入居者も含まれます。

料 無料(年度内1回 ※治療費は自己負担)

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

集団健診・検診(7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	7/1(水)・4(土)・9(木)・16(木) 女性のみ、 22(水) 午前のみ、29(水) 〈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	7/25(土) 午前のみ 〈午前の部〉7:00~8:30

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	午前の部
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	
乳がん検診	40~59歳	偶数年齢の女性*4	1,020円	午後の部
	60歳以上		無料	
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

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



◆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(7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
7/6(月)	8:30~9:00	中央市民センター石江分館
	9:30~10:00	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)
	10:30~11:30	柳川庁舎 駐車場
	13:00~14:00	カブセンター西青森店 駐車場
7/29(水)	8:30~9:00	高田教育福祉センター前
	9:30~10:00	片岡福祉館前
	10:30~11:30	サンロード青森(西中央出入口付近)
	13:00~14:00	マエダストア八重田店 駐車場

- 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 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、マイナポータル資格情報画面のいずれか)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

医師による不妊専門相談 要予約

時 6/25(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 6/18(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

がん検診などの受診者証・無料クーポン券を送付します

対象者へ5月末から順次送付します。有効期限はいずれもR9.3/31(水)です。

- ◆対象者 令和8年4月2日~令和9年4月1日に、以下の年齢に達するかた
- ◆受診者証
 - ①ABC胃がんリスク検診(1,320円)…40歳になるかた
 - ②大腸がん検診(無料)…40歳になるかた
 - ③歯周疾患検診(無料)…20・30・40・50・60・70歳になるかた
 - ④子宮頸がん検診(無料)…30歳になる女性
- ◆無料クーポン券
 - ①子宮頸がん検診…21歳になる女性
 - ②乳がん検診…41歳になる女性
 ※無料クーポン券が届く前に、対象の検診を受診した場合は、受診料(自己負担金)を払戻します。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します。人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療などは対象となりません。
- 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)

健診結果説明会・特定保健指導のご案内 要予約

健診結果の見方や健康についてのご相談に、保健師や管理栄養士が個別に応じます。生活習慣病の予防と改善のため、特定保健指導対象のかたも、ぜひご利用ください。

時 6/26(金)、7/23(木)、8/24(月) 9:00~11:30(一人20分程度) 所 元気プラザ
対 40~74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた
料 無料 申 問 各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

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
元気プラザ 申 各講座の前日までに、☎☎へ	①6/2(火) ②6/9(火) ③6/23(火) ④6/30(火) 10:00~11:15(2つまで選択可) ①寝て行う筋力トレーニングなど ②~④椅子に座って行う筋力トレーニング・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
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	6/3(水)・18(木)・7/1(水) 10:00~11:30 椅子に座って行う運動	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
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	6/4(木)・18(木)、 7/2(木)・16(木) 13:30~15:00 寝て行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 10人(申込順) 備 70歳以下で日常的に運動しているかた。汗拭きタオル・飲み物・内履き・ヨガマット持参。動きやすい服装でお越しください。
西部市民センター1階アリーナ 申 ①②は申込不要 ③は前日までに、☎☎へ	6/10(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 ☎☎(申込不要)	6/11(木)10:00~11:15 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	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。
滝内福祉館 申 前日までに、☎☎へ	6/17(水)10:30~11:45 椅子に座って行う筋力トレーニング・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。
中央市民センター寿集会室 申 6/1(月)~24(水)に、☎☎へ	6/25(木)10:00~11:30 寝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 ヨガマットまたはバスタオル・スポーツタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
浪岡中央公民館3階 小ホール 申 前日までに、☎☎へ	6/26(金)10:00~11:30 リーダーによる健康講話、健康チェック、筋力トレーニング・ストレッチなど	人 10人(申込順) 備 飲み物・ヨガマット・汗拭きタオル・筆記用具持参。動きやすい服装でお越しください。

★ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 6/11(木)10:00~11:30 所 中央市民センター 中会議室2

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・飲み物持参、運動靴、動きやすい服装でお越しください。

申 6/1(月)~10(水)に、☎☎へ

★ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 6/26(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 料 無料

備 スポーツタオル・飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。

申 6/25(木)までに、☎☎へ

★ 三内まちかどかんたん健康チェック

時 6/26(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 ☎☎(申込不要)

★ 預筋通帳の記帳・新規作成しませんか 要予約

時 6/15(月)①9:30~10:30 ②10:30~11:30 所 元気プラザ

内 「預筋通帳」は、筋肉の状態を定期的に確認するための通帳です。次の項目を計測して通帳に記帳します。※預筋通帳をお持ちのかたは積極的にご参加を!

①握力 ②脚部筋肉量点数(脚点) ③ふくらはぎ周囲径 ④2ステップテスト

人 20人程度 料 無料 備 素足で計測します。動きやすい服装でお越しください。

申 1週間前までに、☎☎へ 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

★ ハンセン病療養所を一緒に歩こう! 要予約

時 6/22(月)10:00~11:45 所 国立療養所 松丘保養園

内 お話と園内ウォーキング(内約2km) ※小雨決行 人 20人程度 料 無料(保険加入なし)

備 飲み物・汗拭きタオル・雨具持参、動きやすい服装でお越しください。

申 6/19(金)までに、☎☎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 6/12・26(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)」を適宜周回

※雨天時または熊の目撃情報があった場合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、参加回数が多いかたに「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、当日直接会場へ。※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)

★ 歩いて知ろう!青森市 要予約

~青森市スポーツ広場~横内川遊水地の役割など防災について学ぼう

時 6/23(火)9:20~12:00 所 スポーツ広場(管理事務所)集合・解散

内 健康チェック・ウォーキング ※雨天時は、屋内で体操

人 15人程度 料 100円(保険料など)

備 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 6/16(火)までに、☎☎へ

QOL健診の測定が学べる! 要予約 健やか協力隊員養成研修の受講者を募集!

健やか力推進センターのQOL健診などを一緒に実施し健康について学ぶ「健やか協力隊員」を募集!健康教養講座・測定機器の演習を行います。詳しくは、青森県医師会HPをご覧ください。

時 6/26(金)9:15~12:20(受付9:00)

所 カクヒログループスーパーアリーナ 2階多目的室 人 30人 料 無料

申問 6/11(木)までに、青森県医師会 健やか力推進センター 申込みフォーム(☎017-763-5590、📠017-763-5591、📧suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp)へ



申込みフォーム

QOL健診&クアオルトウォーキング参加者募集! 要予約

簡易型QOL健診を受けたあと、クアオルト(ドイツ式健康ウォーキング)を体験し、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。ゆっくりと歩いても運動効果は十分。冷たくサラサラ健康ウォーキングを浅虫で!

①簡易型QOL健診(血圧、体組成、推定野菜摂取量、立ち上がりテスト)

②脈拍や体表面温度を測りながらの浅虫地区のウォーキング(4km程度)

時 6/20(土)9:15~13:00 所 ゆ〜さ浅虫 4階会議室

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 20人(申込順)

料 無料(昼食希望者は1,000円) 備 雨天時は簡易型QOL健診のみ

申問 6/17(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912、📠017-743-6276)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)1人20分程度

時 6/18(木)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 6/17(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



知って得する! 血管いきいき講座のお知らせ 要予約

★健康チェック(血圧、推定野菜摂取量、尿ナトリウム)

★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 6/29(月)10:00~10:30健康チェック、10:30~12:00保健師・栄養士による講話

所 沖館市民センター 2階中会議室(A)(B)

対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた 料 無料

申問 6/25(木)までに、申込みフォームから申込み、または

健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

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		
中高齢者運動塾 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	6/7(日)・20(土)・7/5(日)・25(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 受付中 ※申込順	6/6・20・27(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	6/10(水) 7:00~(1時間程度)	人 20人 料 1回500円
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	6/13・20・27(土)・ 7/17・24・31(金) 18:30~20:30	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 ※7月は第3月曜日が祝日のため、翌21日(火)が休館日となります。		
自宅でできる 肩回りのストレッチ 復習を含めてパート2 申 当日参加OK	6/14(日)10:00~12:00 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 1,000円 備 内履き持参、動きやすい 服装でお越しください。
キッズノビティ(初級) 申 当日参加OK	6/13(土) 13:00~14:00 場所:多目的室A	対 4~9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参。
キッズノビティ(中級) 申 当日参加OK	6/13(土)14:30~15:30 6/19(金)18:00~19:00 6/21(日)13:00~14:00 場所:多目的室C	対 4~9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参。
キッズノビティ(上級) 申 当日参加OK	6/21(日) 14:30~15:30 場所:多目的室C	対 4~9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参。
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
小学生野球教室 申 受付中	6/30(火) 18:00~20:00(17:30~受付)	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円
プロのスポーツトレーナーが 教えるストレッチポール教室 申 受付中	6/2(火) 18:30~19:20(18:00~受付)	対 どなたでも 料 初回600円 2回目以降1,200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 申 HP・電話で受付中	毎週火・水・金曜日(合計12回) 18:00~21:00 予備日6/27(土)・29(月)	対 小学5年生~中学生、 高校生 料 月12回 8,000円 月8回 6,000円 月4回 3,000円
ゴルフ教室 申 HP・電話で受付中	6/6・13・20(土)10:00~12:00 6/14(日)13:00~15:00(計4回) 予備日6/28(日)13:00~15:00	対 どなたでも 料 月4,000円 ペア割500円引き
テニスクリニック 申 6/1(月)~ 電話・窓口で受付	6/16(火)・19(金)・26(金)・30(火) 7/3(金)10:00~12:00(計5回) 予備日7/10(金)・14(火)・ 17(金)・24(金)10:00~12:00	対 18歳以上の 硬式テニス経験者 料 5,000円

青森県立保健大学 要予約
「市民公開講座・学生実習報告会」

◆市民公開講座

- 第1部「積極的な老い」とは何か?
—高齢化が進む地域における健康づくり活動へのヒント—
講師:小山幸さん(健康科学部 社会福祉学科)
- 第2部「運動前の運動、運動後の運動」
講師:橋本淳一さん(健康科学部 理学療法学科)

◆学生実習報告会

- 第3部「学生のヘルスプロモーション活動の発表」
青森市(荒川地区)において、1年生が地域をまわり、住民の皆さんに
インタビューした内容をもとに発表します。

時 6/17(水)【市民公開講座】10:20~11:50【学生実習報告会】12:40~15:50
所 青森県立保健大学 B棟 115 料 無料
申 6/12(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)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 ①6/9(火)19:00~ ②6/20(土)10:00~

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) 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)



高齢者補聴器購入費助成事業

加齢により聴力が低下した高齢者に対し、補聴器を購入する費用の一部を助成します。なお、助成を受けるためには、補聴器を購入する前に申請が必要です。購入済のものは対象となりません。

◆対象 市内に住所を有する65歳以上のかたで、次の要件を全て満たすかた

- ・両耳の聴力レベルが原則30デシベル以上70デシベル未満で、身体障害者手帳(聴覚障害)の交付対象とならないかた
- ・一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が認定する補聴器相談医により、補聴器の装用が必要であると判断されたかた

◆助成対象機器 管理医療機器の認証を受けた補聴器本体(新品に限る)

◆助成額 上限3万円または実支出額の合計のいずれか低い額

申 7/1(水)~R9.2/26(金)に、

下記を持参の上、高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課へ

- ①補聴器相談医が作成した「補聴器適合に関する診療情報提供書(2018)」
- ②認定補聴器専門店または、認定補聴器技能者が在籍する補聴器販売店が①に基づき作成した見積書(対象となる補聴器販売店については、別途お問合せください。)
- ③委任状(代理の者が申請する場合)

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

まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ ※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)) 9:30~受付	①6/3(水) ②6/17(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!
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) 10:00~受付	①6/8(月) ②6/22(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体操!
サンロード青森 (1階 サンホール) 10:30~受付	①6/9(火) ②6/30(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) 10:00~受付	①6/10(水) ②6/24(水) 10:30~11:30	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ココロもほかほか!寿永体操
アウガ (1階 駅前スクエア) 10:15~受付	①6/11(木) ②6/25(木) 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
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00~受付	①6/12(金) ②6/30(火) 10:30~11:30	①いつまでも元気にいよう 健康づくり ②まちなかハッスル元気体操

みんなで備える! 要予約
つどいの場のための救急知識

住民運営のつどいの場での熱中症や体調急変に備え、必要な応急手当てや救急車を呼ぶ判断基準を学びます。「もしも」のときに慌てず、大切な仲間間の笑顔を守る知識を身につけましょう。

時 6/29(月)13:00~14:00 所 アウガ5階 AV多機能ホール

対 高齢者のつどいの場の運営者など 人 50人 料 無料

申 6/22(月)までに、氏名・年齢・電話番号・サロン名を

高齢者支援課(☎017-734-5326、☎017-734-5789)へ

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行っています。途中参加・退室も可能です。

時 6/14(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 6/12(金)までに、

高齢者支援課(☎017-734-5206、📠017-734-5789)へ

認知症カフェに参加してみませんか

認知症カフェは、認知症の人やご家族、地域のかたたちが気軽に集まりおしゃべりを楽しんだり、学んだりできる場です。専門職への相談もできます。まずは気楽な気持ちでご参加ください。

市内11か所の各青森市地域包括支援センターで開催しています。開催場所や日時など、詳細は各地域包括支援センターへお問合せください。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)



市HP

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 6/21(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)

HIV(エイズ)検査を受けてみませんか

要予約

6/1(月)~7(日)はHIV検査普及週間です。早期発見・早期治療のためには検査を受けることが大切です。検査は匿名で受けることができ、市HPからも予約できます。また、希望者は性感染症(クラミジア、梅毒)とB型肝炎、C型肝炎検査も受けることができます。

時 原則月2回(13:00~14:00受付) 所 青森市保健所(元気プラザ)別館1階

人 10人程度 料 無料

申 事前に、市HPまたは感染症対策課エイズ相談専用電話(☎017-765-5295)へ

※検査日程は市HPをご確認ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282) ID 1003146

身体障がい者の巡回診査(整形外科)

要予約

新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたや、再認定が必要なかた、障がいの程度の変更が予想されるかた、義肢・装具などの補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診査を行います。

身体障害者手帳(お持ちでないかたはマイナンバーカードなど身分の分かるもの)を持参してください。

※当日の診察のみでは判定が困難な場合があります。

※新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたで、かかりつけの病院がある場合はレントゲン写真や紹介状など、病名・治療の状況や身体状況が分かる書類をお持ちください。

※脳血管障がい(脳出血、脳梗塞など)による障がいの診察は、発症から3か月以上経過しているかたが対象です。

※補装具については、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢などの複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方など)は診査対象となりません。

- ・マスクを着用の上ご来場ください。
- ・当日、発熱や風邪症状がある場合は来場を控えてください。

時 7/1(水)【診察】9:30~12:00(9:00~10:00受付)

所 しあわせプラザ 料 無料

申 6/30(火)までに氏名・生年月日・電話番号を

障がい者支援課(☎017-734-5319、📠017-734-5329)

または、浪岡振興部健康福祉課(0172-62-1113、📠0172-62-0023)へ

ハンセン病を正しく理解しましょう

6/22(月)は、厚生労働省が定めた「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。ハンセン病患者や元患者のかたがたは、人権を大きく制限・制約され、長い間、多くの偏見と差別に苦しんできました。その事実を厳粛に受け止め、ハンセン病について一人ひとりが正しい知識と理解を持ち、偏見と差別をなくし、温かく迎え入れる社会を実現しましょう。

ハンセン病は、

- ・遺伝する病気ではありません。
- ・感染力のきわめて弱い細菌による病気です。
- ・有効な治療薬により完治します。
- ・治癒したあとに残る変化は後遺症にすぎません。
- ・回復したかたに接触しても感染することはありません。
- ・今日の日本では、感染源になるものはほとんどありません。

問 福祉政策課(☎017-734-5313)

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)

急病センターは、曜日によって診療科目・診療時間が異なりますので、ご確認の上受診をお願いします。

	内科	小児科	外科	診療時間(予約不要)
月	○	休	休	19:00~21:00(20:30受付終了)
火	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)
水	休	○	休	19:00~21:00(20:30受付終了)
木	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)
金	○	○	休	19:00~21:00(20:30受付終了)
土	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)
日	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)

5/3~5、12/29~1/3は曜日に関わらず内科・小児科・外科を診療(21:30受付終了)

◆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(消防本部 ☎017-722-2211)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
6/7(日)	フラワー歯科医院	017-723-8898	緑三丁目
6/14(日)	S DENTAL CLINIC 佐藤歯科	017-763-5418	篠田三丁目
6/21(日)	大空歯科クリニック	017-718-4511	浪館前田四丁目
6/28(日)	柳谷歯科医院	017-739-1766	青葉三丁目

・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。

