

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

熱中症が疑われたら

熱中症を疑ったときには、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しましょう。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始める必要があります。

【熱中症の症状】



出典:厚生労働省リーフレット

⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
 水分・塩分、経口補水液*などを補給
*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの
 ※持病があるかたは医師の指示に従ってください。



⚠ 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

出典:厚生労働省リーフレット

☎ 健康づくり推進課 (017-718-2942)

海外へ渡航される皆さまへ

夏期休暇などを利用して海外へ旅行されるかたも多いと思います。海外には日本で発生していない感染症がたくさんあるため、注意が必要です。特に麻しん(はしか)は、海外での流行が続いており、国内でも令和2年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻しんは感染力が強く、マスクや手洗いのみでは予防できずワクチン接種をすることが重要です。麻しんにかかったことがなく、2回の予防接種を受けていないなどの場合は、かかりつけ医に相談し、渡航の2週間前までに接種することをご検討ください。

海外で注意すべき感染症や発生情報は、検疫所や外務省のHPで確認できます。渡航前に渡航先の状況をチェックし、適切な感染予防対策を心掛けましょう。☎ 感染症対策課 (017-765-5282)

7月は「愛の血液助け合い運動」月間 ～献血で誰かに届くあなたの勇気～

血液は長期保存ができないため、年間を通じ安定的に確保する必要があります。輸血が必要な患者さんを支えるため、「助け合いの気持ち」で献血にご協力をお願いします。

◆ 献血ルーム 日本赤十字社青森県支部4階
 【成分献血】9:15～11:50 / 13:45～16:20
 【全血献血】9:15～12:45 / 13:45～17:00

◆ 献血バス 献血バス運行スケジュールは青森県赤十字血液センターHPをご覧ください。

※ 献血Web会員サービス「ラブラッド」では、献血会場(一部除く)のWeb予約が可能です!詳しくはHPをご覧ください。

☎ 青森県赤十字血液センター献血推進課 (017-741-1512)



献血推進キャラクター「あまのりん」

「献血バス」巡回予定はこちら ▶



❖ 涼み処をご利用ください

7/1(水)～9/30(水)に、暑さをしのぐ場所として「涼み処」を開設します。熱中症予防のため、外出の際などにお気軽にご利用ください。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID 1002090

❖ クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

本市に熱中症特別警戒アラートが発表された日に、クーリングシェルターを開放します。開放施設や日時など、詳しくは、市HPをご覧ください。*熱中症特別警戒アラートは、気象庁が発表する暑さ指数が、県内の全ての情報提供地点で35(予測値)以上のときに発表されるものです。

ID 1002091

❖ 熱中症対策普及団体の受付

本市では、地域に根差した熱中症対策の普及啓発などを実施する団体の申請を受け付けています。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆ 対象となる団体 一般社団法人、一般財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人及び会社

◆ 事業内容 ①熱中症対策についての啓発活動及び広報活動
 ②市民からの相談に対し、必要な助言を行うこと

◆ 団体の公表 普及団体として指定した団体は、市HPで公表します。

ID 1002094

☎ 環境政策課 (017-718-1178)

飲酒機会が増える夏... 健康に配慮した飲酒を心掛けましょう

お酒との付き合い方を見直してみよう

- 重要! • 自らの飲酒状況などを把握する • あらかじめ量を決めて飲酒する
 • 飲酒前、飲酒中に食事をする • 飲酒の合間に水を飲む
 • 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- 他人への飲酒の強要 • 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒 • 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

❖ アルコールウォッチ(飲酒量チェック・飲酒運転防止)

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。スマホで簡単にすぐ計算できるので、自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



お酒は水分補給に適していません!

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまいます。

⚠ 暑い季節は汗をかくため、脱水状態となり、より熱中症になりやすくなります!

☎ 健康づくり推進課 (017-718-2942)

7月28日は「日本肝炎デー」

ウイルス性肝炎は、ウイルスに感染しても自覚症状に乏しいことから感染に気がつきにくく、放置すると慢性化し肝硬変や肝臓がんなど重篤な病態に進行するおそれがあります。早期に適切な治療を行うために、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

所 市内の指定医療機関 ※市HPをご覧ください、感染症対策課へお問合せください。

対 過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがないかた 料 無料

備 事前に指定医療機関へお申込みください。

☎ 感染症対策課 (017-765-5282) ID 1003141

健康安全運転講座 要予約

高齢ドライバーの事故の低減につなげるための講座です。理学療法士による認知機能維持のための運動指導・JAFによる車の安全運転指導など。

時 7/17(金) 13:00～15:00(12:30～受付) 所 青森ダイハツ 青森観光通り店

対 市内在住で、免許をお持ちの65歳以上のかた 定員 20人

申 事前に、生活安心課 (017-734-5258) へ

集団健診・検診(8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	8/3(月)・12(水)・17(月)・19(水)・29(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	8/10(月) 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	8/22(土) 〈午前の部〉7:00~8:30 〈午後の部〉12:00~13:00

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	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(8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
8/17(月)	8:30~9:00	正覚寺前
	9:30~10:00	総合福祉センター(浦町保育園向かい側)
	10:30~11:30	シーナシーナ青森店 正面付近
	13:00~14:00	三内丸山市民館前
8/27(木)	8:30~9:00	出町町会集会所前
	9:30~10:30	生協あやめ館 駐車場
	11:00~11:30	滝内福祉館
	13:00~14:00	古川市民センター前

- 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

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 7/22(水) 10:00~15:00(14:30受付終了)

所 本庁舎1階 ロビー 人 50人 料 無料

申 問 7/21(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



医師による健康教室／健康相談 要予約

A 結局、ワクチンって打ったほうがいいのか？ —最新データで学ぶ、納得の選び方—

世の中にあふれるワクチンの情報。何が正しく、自分には何が必要なのか？副反応のリスクと感染予防の効果を正しく理解し、納得して選ぶための知識をお伝えします。講師：大西基喜さん(県立保健大学 特任教授)

時 7/15(水) ①健康教室13:00~14:00 ②健康相談14:00~15:00

所 中央市民センター 人 ①60人(申込順) ②4人(申込順) 料 無料

申 ①は7/14(火)まで、②は7/8(水)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



B 脳卒中 ~ 疑うときとその対応、予防 ~

脳卒中を疑う症状や、そのような時の対応をお話しします。また、脳卒中の予防の大切さについても解説します。

講師：新井陽さん(県立保健大学 健康科学総合教育部門)

時 8/5(水) ①健康教室13:00~14:00 ②健康相談14:00~15:00

所 浪岡総合保健福祉センター 人 ①60人(申込順) ②4人(申込順) 料 無料

申 ①は8/4(火)まで、②は7/29(水)までに健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

医師による不妊専門相談 要予約

時 7/29(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 7/22(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(申込順)		
朝ヨガ教室体験会 申 受付中	7/15(水)7:00~(1時間程度)	対 20人 料 1回500円
小学生野球教室 申 受付中	7/28(火)・29(水)・30(木) 10:00~12:00	対 小学2~6年生 対 50人 料 月1,500円
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106(受付中)		
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	7/7(火) 18:30~19:20(18:00~受付)	料 初回600円 2回目以降1,200円
市民室内プール ☎017-743-3440 料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00~受付 ※プールへ直接来館のみの申込み ※定員になり次第受付終了		
初級水中運動教室(月) 申 7/16(木)12:00~	9/7~12/7の月曜日(全10回) 9/21・10/19・11/16・11/23は除く 10:00~11:00	対 18歳以上 対 40人 料 5,000円
水中フィットネス&水トレ(金) 申 7/16(木)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 10:00~11:00	対 18歳以上 対 40人 料 7,000円
水中ヨガ&ロコモ(木) 申 7/16(木)12:00~	9/3~12/10の木曜日(全12回) 9/24・10/22・11/26は除く10:00~11:00	対 18歳以上 対 50人 料 8,400円
一般水泳教室(火) 申 7/17(金)12:00~	9/1~12/8の火曜日(全13回) 9/22・11/3は除く 10:00~12:00	対 18歳以上 対 40人 料 6,500円
一般水泳教室(土) 申 7/17(金)12:00~	9/5~12/12の土曜日(全15回) 18:30~20:30	対 15歳以上 (25m4泳法泳げるかた) 対 20人 料 7,500円
初級中級水泳教室(月) 申 7/17(金)12:00~	9/7~12/7の月曜日(全10回) 9/21・10/19・11/16・11/23は除く 13:00~15:00	対 18歳以上 対 40人 料 5,000円
初級中級水泳教室(火) 申 7/17(金)12:00~	9/1~12/8の火曜日(全13回) 9/22・11/3は除く 13:00~15:00	対 18歳以上 対 40人 料 6,500円
初級中級水泳教室(金) 申 7/17(金)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 13:00~15:00	対 18歳以上 対 40人 料 7,000円
初心者水泳教室(月) 申 7/17(金)12:00~	9/7~12/7の月曜日(全10回) 9/21・10/19・11/16・11/23は除く 15:30~17:30	対 18歳以上のかたで4泳法の いずれか25m泳げないかた 対 40人 料 5,000円
小学生水泳教室(木) 申 7/15(水)12:00~	9/3~12/10の木曜日(全14回) 9/24は除く 15:30~17:30	対 小学1~6年生 対 50人 料 7,000円
小学生水泳教室(金) 申 7/15(水)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 16:30~17:30	対 小学1~6年生 対 40人 料 5,600円
小学生水泳教室I(土)	13:00~15:00	対 40人
小学生水泳教室II(土) 申 7/15(水)12:00~	15:30~17:30 9/5~12/12の土曜日(全15回)	対 小学1~6年生 料 7,500円
幼児水泳教室(水) 申 7/15(水)12:00~	9/2~12/9の水曜日(全14回) 9/23は除く 15:30~16:30	対 3~6歳(未就学児) 対 25人 料 5,040円
幼児水泳教室(金) 申 7/15(水)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 15:30~16:30	対 3~6歳(未就学児) 対 40人 料 5,040円
身体障がい者教室(運動・水泳)(土)	9/5~11/7の土曜日(全8回) 9/12・10/24は除く 10:00~11:00	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) 対 10人
知的障がい児者水泳教室(土) 申 7/16(木)12:00~	9/5~11/7の土曜日(全8回) 9/12・10/24は除く 11:00~12:00	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 対 15人 料 2,880円
ベビー水泳教室(水) 申 7/15(水)12:00~	9/9~11/11の水曜日(全9回) 9/23は除く 10:30~11:30	対 15組 料 6,300円
短期ベビー水泳教室 申 7/1(水)12:00~	①7/31(金)10:30~11:30 ②8/12(水)10:30~11:30 ③8/19(水)10:30~11:30	対 15組 料 3,000円 ①、②、③どれか1つだけ参加の場合1,500円
—	—	対 1~3歳と20歳以上の付き添いのかた 備 アームヘルパーをお持ちでないかたは別途1,000円
3日間集中短期水泳教室 申 7/1(水)12:00~	①7/22(水)~7/24(金)(全3回) ②7/25(土)~7/27(月)(全3回) ③7/28(火)~7/30(木)(全3回) 10:00~12:00	対 小学1~6年生 対 20人 料 3,000円 ①、②、③のうち2つ受講する場合1,000円割引で5,000円、3つ受講する場合2,000円割引で7,000円

青森市自殺予防ゲートキーパー養成講座 要予約

身近な人に元気がないときの声の掛け方や、話の聴き方のコツを学ぶ講座です。講師:保健師・精神保健福祉士
 時 ①7/25(土) ②8/22(土) 13:30~16:00 ※①②同内容
 所 ①元気プラザ 2階 健康教室 ②しあわせプラザ3階 大会議室
 人 各回60人(申込順) 料 無料
 申 ①は7/21(火)、②は8/17(月)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を保健予防課(☎017-765-5285)へ

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	①7/1(水) ②7/15(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) 10:00~受付	①7/8(水) ②7/22(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(体力測定)
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00~受付	①7/10(金) ②7/28(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
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	①7/13(月) ②7/27(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) 10:30~受付	①7/14(火) ②7/28(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) 10:15~受付	①7/16(木) ②7/30(木) 11:00~12:00	①ずっと元気でい体操(いたいぞう!) ②いきいき筋力アップ講座

O-157などの腸管出血性大腸菌感染症にご注意を

O-157などの腸管出血性大腸菌感染症は、夏季に多く発生します。多くの場合、3~8日の潜伏期間後、水のような便で症状が始まり、激しい腹痛と血便が見られます。重篤な合併症を起こすおそれもありますので、次のことに注意して感染を防ぎましょう。

- ・帰宅時、調理前、食事前、トイレの後などには、石けんを使ってしっかりと手洗いをする。
- ・食肉は中心部まで十分加熱する。
- ・生肉に触れる箸と、食べる箸は別にする。
- ・まな板やふきんは使用のたびにしっかりと洗い、熱湯(85℃以上、10分以上)または塩素系漂白剤で消毒する。

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)

蚊が媒介する感染症にご注意を

ジカウイルス感染症やデング熱などは、蚊を介して感染し、主に熱帯・亜熱帯地域で流行しています。蚊が多くいる場所で活動するときや、流行地に渡航する場合は、蚊に刺されないよう注意しましょう。

- ・肌を露出せず、長袖、長ズボンを着用し、裸足でのサンダル履きは避ける。
- ・虫よけ剤を使用する。
- ・蚊の発生を減らすため、周辺環境の水たまりをなくす(植木鉢の受け皿、バケツ、古タイヤなど)。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

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 7/28(火) 10:00~10:20健康チェック、10:30~12:00講座
 所 浪岡総合保健福祉センター1階 機能回復訓練室
 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 7/24(金)までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

健康づくり推進課(☎017-718-2912、☎017-718-2942、☎017-718-2918)

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?

★ 体カづくり講座

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	①7/1(水) ②7/15(水) 10:00~11:30 ①椅子に座って行う運動 ②横になって行う運動	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)、②のみヨガマットまたはバスタオル持参
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	7/2(木)・7(火)・16(木)・21(火)・28(火)、 8/27(木) 13:30~15:00 寝て行う筋カトレーニング・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。
元気プラザ 申 7/1(水)~各講座の前日までに、☎☎へ	①7/7(火) ②7/14(火) ③7/21(火) ④7/28(火) ⑤8/4(火) 10:00~11:15(2つまで選択可) ①⑤寝て行う筋カトレーニングなど ②~④椅子に座って行う筋カトレーニング・健康体操	人 ①⑤30人(申込順) ②~④50人(申込順) 備 ①⑤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	7/8(水)10:00~11:30 ①椅子に座ってできる筋カトレーニング・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。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 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	7/9(木)10:00~11:15 椅子に座って行う筋カトレーニング・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	7/15(水)10:30~11:45 健康チェック・椅子に座って行う筋カトレーニング・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 小ホール 申 7/1(水)~22(水)に、☎☎へ	7/23(木)10:00~11:30 寝て行う筋カトレーニング・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・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。
浪岡中央公民館 3階 小ホール 申 前日までに、☎☎へ	7/31(金)10:00~11:30 リーダーによる健康講話、健康チェック、筋カトレーニング・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 7/9(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 汗拭きタオル・飲み物・運動靴持参、動きやすい服装でお越しください。
申 7/1(水)~8(水)に、☎☎へ

★ 気軽に健康チェック&運動講座 要予約

時 7/14(火)9:30~12:00 所 荒川市民センター 1階 和室
内 ①健康チェック(立ち上がりテスト、血圧、握力、推定野菜摂取量) ②ミニ健康講座 ③運動講座
人 15人程度 料 無料
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。
申 7/13(月)までに、☎☎へ

★ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 7/17(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 7/16(木)までに、☎☎へ

★ 青森空襲後の街を歩いて平和を考えてみよう! 要予約

時 7/28(火)10:00~11:30 所 ワラッセ西の広場
内 旧公会堂~初代青森平和観音像~空襲・戦災都市青森の碑など(約5km)
※小雨決行 人 20人程度 料 100円(保険料など)
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 7/21(火)までに、☎☎へ
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

市民病院がんサロン 介護保険って何?

①ミニ勉強会 介護保険について学びましょう。
②がんの経験者であるピアサポーターや参加者と体験を共有しましょう。
時 7/28(火)①14:00~14:15(13:45~受付) ②①が終わり次第1時間程度
所 市民病院2階 がん相談支援センター
対 がん患者やその家族 料 無料
備 奇数月に開催。詳細はHPをご覧ください。
問 市民病院がん相談支援センター(☎017-734-2171)
ID 1008573



HP

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

★ 青森県子どもオンライン診療
(☎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
7/5(日)	白取歯科医院	017-726-0188	平新田字森越
7/12(日)	訪問歯科クリニックこすもす	017-752-7084	野尻字今田
7/19(日)	阿部歯科医院	017-741-6266	栄町二丁目
7/20(月)	おりかさ歯科クリニック	017-761-5533	三好一丁目
7/26(日)	せき歯科クリニック	017-738-8148	幸畑一丁目

・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。

