

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

エアコンが使用できないときの
熱中症にご注意ください！

熱中症対策にはエアコンを上手に使用することが大切です。故障や停電などでエアコンが使用できないときは、熱中症リスクが高くなるため注意しましょう。

◆体を冷やしましょう

- ・涼しい服装に着替え、風通しをよくする
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
- ・濡れたタオルなどを肌に当て、うちわであおぐ
- ・水道が使えるときは、水浴びなどで体を冷やす



◆涼しいところに避難しましょう

- ・車内への避難は可能な限り避け、冷房設備が稼働している場所へ移動する(車内は短時間で気温が上昇します)
- ・やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも絶対に小さな子どものみを車内に残さない



◆普段から停電時などに備えましょう

⚠ 停電時は断水が起こる可能性があります。

- ・飲料や非常トイレなどを備蓄する
- ・浴槽やポリタンクに水を貯めておく
- ・飲料用や冷却用に、水をペットボトルに入れて凍らせておく



図 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

あおもりウォークトライアル2026

◆期間 8/17(月)～10/18(日)

1.参加用紙をゲットして目標を立てよう！

毎日の目標を決めて、「チャレンジ宣言」をしよう！

2.参加用紙に毎日の歩数&健康づくりの取組を記録！

毎日、目標にチャレンジして参加用紙に記録しよう！

※用紙配布期間 7/31(金)～

3.毎日の取組をポイントに換算しよう！

筋力トレーニング・柔軟体操も10分=1000歩として、歩数に換算できます！さらに、健診・検診の受診などでポイント獲得！

4.応募して賞品を当てよう！

参加用紙を提出したかたの中から、獲得したポイントに応じて、賞品が当たるチャンス！※11/6(金)応募締切

◆参加用紙・応募ボックス

元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置

◆応募方法(応募期間10/13(火)～11/6(金))

①応募ボックスに投函

【応募ボックス設置期間 10/13(火)～11/6(金)】

②郵送 〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ

③申込みフォームから申込み

詳しくは、市HPまたは参加用紙をご覧ください。

ID 1003225



申込みフォーム

図 青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内 ☎017-718-2912)

HPVワクチン接種 要予約

小学校6年～高校1年相当の女子は、子宮頸がんを予防するHPVワクチンを公費で接種できます。高校1年相当の女子は今年度が公費接種の最終年度となります。接種は合計2回もしくは3回で、完了するまでに原則約6か月かかりますので、接種を希望される場合は、夏休み中に接種を開始しましょう。

所 指定医療機関 対 小学校6年から高校1年相当の女子

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ開講
12期生募集！ 要予約

あなたも健康づくりリーダーになって、地域で健康づくりのボランティア活動を始めませんか？

時 ①8/18(火) 18:30～20:30 ②8/31(月) 10:00～12:00
③9/7(月) 18:30～20:30 ④9/29(火) 18:30～20:30
⑤10/8(木) 9:00～16:00 ⑥10/29(木) 18:30～20:30
⑦11/16(月) 10:00～12:00 ⑧11/22(日) 9:30～12:30



プログラム詳細

所 ①③④⑥⑦アピオあおもり ②中央市民センター ⑤⑧柳川庁舎

対 以下の条件を満たすかた

- ・地域で健康づくり活動を実践している、または健康づくりに関心があるかた
- ・全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた(第5回標準型QOL健診は必修)
- ・市内在住、または市内に通勤・通学している18歳以上のかた
- ・健康づくりリーダーとしてボランティア活動をしていただけるかた

人 30人(申込順) 料 無料

備 プログラムの詳細は市HPをご確認ください。

申 問 8/13(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(☎017-718-2912)へ



申込みフォーム

＊あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ 要予約

働き盛り世代の健康増進に向け、職場の健康づくりを推進する「あおもり職域健康づくりリーダー」を育成します。

時 11/6(金) 9:00～16:30

対 市内の企業・事業所に勤務している、①②いずれかのかた

①職場の健康づくりを担当しているかた ②職場での健康づくり活動ができるかた

人 30人(申込順)

同日実施！ぜひご参加ください！！

＊企業向け標準型QOL健診 要予約

標準型QOL健診(健康診査(問診)、血圧、体組成、内臓脂肪インデックス、唾液、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ)を体験できます。測定後即日、健康教育を行います。

時 11/6(金) 9:00～12:00 人 30人(申込順) ※1企業、事業所あたり4人まで

所 柳川庁舎 料 無料

申 9/4(金)までに、市HPまたは申込みフォームから申込み

問 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

申込みフォーム▶

QOL健診
参加者募集

標準型QOL健診 要予約

標準型QOL健診(健康診査(問診)、血圧、体組成、内臓脂肪インデックス、唾液、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ)。健康教養講義、結果説明も実施。

講師：中路重之さん(弘前大学 名誉教授)、田中直さん(弘前大学大学院 医学研究科附属健康未来イノベーションセンター 特任講師)

時 10/8(木) 9:40～12:00 所 柳川庁舎2階 大会議室

人 30人(申込順) 料 無料

備 来場時間や必要書類は、申込後個別に連絡します。

申 問 8/3(月)～17(月)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(☎017-718-2912)へ



申込みフォーム



集団健診・検診（9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	9/2（水）・8（火）・14（月）・17（木）・26（土） 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
沖館市民センター	9/1（火） 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
後潟漁業協同組合	9/5（土）午前のみ 〈午前の部〉8:00～8:30

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	
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



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

〒030-0962 佃二丁目19-13
☎017-743-1745 ㊟017-743-6276

浪岡振興部健康福祉課

〒038-1392 浪岡字稲村101-1
☎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・検診は直接、医療機関にご予約ください。受診可能な内容は医療機関へお問合せください。

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）
- ③介護保険料納入通知書（令和8年度）
- 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。

肺がん検診・結核健診の巡回バス（9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
9/7（月）	8:15～8:35	徳長農村センター前
	8:45～9:05	杉高児童館前
	9:25～9:45	五本松農村センター前
	10:00～10:30	サンデー浪岡店 駐車場
	10:40～11:10	青森農協浪岡支店前
9/8（火）	11:20～11:50	TRIAL GO 浪岡店 駐車場
	8:30～8:50	下石川ふれあいセンター前
	9:10～9:55	健康の森 花岡プラザ 駐車場
	10:10～10:40	いとく浪岡店 駐車場
	10:50～11:20	浪岡庁舎 駐車場
9/11（金）	11:35～11:55	本郷公民館前
	8:30～9:00	浪館福祉館前
	9:30～10:30	ユニバース大野店 駐車場
	11:00～11:30	マックスバリュ幸畑店 駐車場
	13:00～13:30	マエダストア間屋町店
9/24（木）	14:00～14:30	小柳第三団地集会所前
	9:00～9:30	メガドラック石江店 駐車場
	10:00～11:00	久須志福祉館前
	11:30～12:00	旭町市民館前（旭町通り）
	13:30～14:30	ユニバース沖館店 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 8/20（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 8/13（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

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 8/18（火）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 8/17（月）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ



《広告》

○合同説明会を実施しております。
詳しくはお電話、WEBで ※1柱8万円～
8/22（土）10:00/14:00
「墓じまい」「永代供養」
海洋散骨社
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

《広告》

第14回 人形供養祭
8月30日（日）
みおくり邸宅 新青森
青森市石江2丁目7-8
9月27日（日）
みおくり邸宅 つくだ
青森市佃2丁目20-19
日時・会場
9:00～11:00 人形お預かり
11:00～11:30 供養式
ご供養料（20体まで）
リンクモア会員 無料
一般 1体500円
10体以上 5,000円（税込）
LINKMORE お問合せ（平日10:00～17:00）
リンクモア 平安閣 グループ tel.017-735-1407

ご利用ください! 検診・健康診査

骨粗しょう症検診 要予約

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。40歳代半ば頃までは最大骨量が保たれますが、加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで骨の代謝がアンバランスになり、骨量が減少したり、骨質が悪化し、骨強度が低下します。女性は40歳を過ぎたら定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

時 R9.3/31(水)まで 所 青森県総合健診センター
対 本市に住民票がある、R8.4/2～R9.4/1に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性 料 510円
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)
ID 1008479



WEB申込み



LINE申込み

大腸がん検診 要予約

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないため、40歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。特に、大腸がんになる人が増える50歳以上の早期発見・早期治療が極めて重要です。

時 R9.3/31(水)まで
内 家庭で便をとる便潜血反応検査2日法
対 本市に住民票がある、R8.4/2～R9.4/1に40歳以上になるかた
料 510円(青森市国保加入者は無料)
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)
ID 1003238

個別検診はこちら▶



集団検診はこちら▶



WEB申込み



LINE申込み

特定健康診査・特定保健指導 要予約

メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています(受診券は4月末に送付済)。

受診の結果、生活習慣病の改善が望ましいかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。保健師や管理栄養士などが生活改善のためのサポートをしますので、ぜひご利用ください。

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

対 40～74歳の青森市国民健康保険加入者
問 国保医療年金課(☎017-773-0181)
健康づくり推進課(☎017-718-2941)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



詳しくはこちら▶



市HP

危険ドラッグには手を出さないで!

危険ドラッグは、覚醒剤・大麻に似せて作られた化学物質などが含まれた大変危険で違法なドラッグです。未確認の危険物質を含んでおり、体にどんな影響が出るか分かりません。錠剤などの形状に加え、グミやクッキーなど危険な薬物と分からないような形状が増えるなど、乱用による健康被害が発生しており、死に至る危険性があります。

「痩せられる」、「リラックスできる」、「合法だ」などどんな誘惑があっても危険ドラッグには手を出さないでください。

◆薬物に関する相談窓口

保健予防課(☎017-765-5281)
県立精神保健福祉センター(☎017-787-3957、017-787-3958)
県医療福祉部医療薬務課(☎017-734-9289)
県警警察安全相談窓口(☎017-735-9110)
青森警察署(☎017-723-0110)
青森南警察署(☎0172-62-4021)

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 8/6(木)までに、☎☎へ	①8/18(火) ②8/25(火) ③9/1(火) 10:00～11:15(1つ選択) ①②椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操 ③寝て行う筋力トレーニングなど	人 ①②50人(抽選) ③30人(抽選) 備 ③ヨガマットまたはバスタオル持参 ※当選者に8/7(金)以降ご連絡します。
油川市民センター 2階フィットネスルーム 問 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	8/6(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。
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	8/12(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。
滝内福祉館 申 前日までに、☎☎へ	8/19(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 中会議室2 申 8/3(月)～26(水)に、☎☎へ	8/27(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 汗拭きタオル・飲み物持参。運動靴・動きやすい服装でお越しください。
小柳小学校 地域連携スペース 申 事前に、☎☎へ	8/27(木) 9/3(木)・17(木)・24(木) 13:30～15:00 ヨガマット上で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。
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	9/2(水)10:00～11:30 ※健康チェックを希望のかたは9:45までに受付 健康チェック(ベジチェック®、握力測定)、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

中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 8/13(木)10:00～11:30 所 アピオあおもり1階 保健指導室
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 8/3(月)～12(水)に、☎☎へ

三内まちかどかんたん健康チェック

時 8/28(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 ☎☎

秋の健康ウォーキング

～照法寺から一望できる景色を見に行こう～ 要予約

時 9/15(火)9:50～12:00(9:30～受付) ※雨天時中止
所 西部市民センター駐車場側入口付近集合
内 「坂のあるまち新城」のとおり、照法寺までのウォーキングコース(約3km)は起伏がありますが、坂をのぼると周りの景色が一望できます。
人 20人程度 料 無料
備 動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル持参。
公共交通機関をご利用ください。
申 9/11(金)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(申込順)		
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	8/8(土)・23(日) 9/12(土)・27(日) 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	8/8(土)・28(金)※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2,000円 1回1,200円
朝ヨガ教室 申 受付中 ※申込順	8/19(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	8/1(土)・21(金)・28(金) 9/11・18・25(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 ※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。		
夏場の体力維持と 下肢の機能向上 トレーニング 申 当日参加OK	8/16(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 (上級) 申 事前申込必須	8/14・21・28(金) 17:15～18:15 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 月3,000円 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 事前申込必須	8/14・21・28(金) 16:00～17:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 月3,000円 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参
キッズノビティ 初級体験会 申 当日参加OK	8/22(土) 11:00～12:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 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	8/25(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

＊ 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 ①8/18(火)19:00～ ②8/29(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
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)



申込みフォーム

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 8/21(金)10:00～10:30健康チェック、10:30～12:00保健師・栄養士による講座
所 中央市民センター 3階 中会議室(1)
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 8/19(水)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

認知症の人とともに歩む家族のつどい

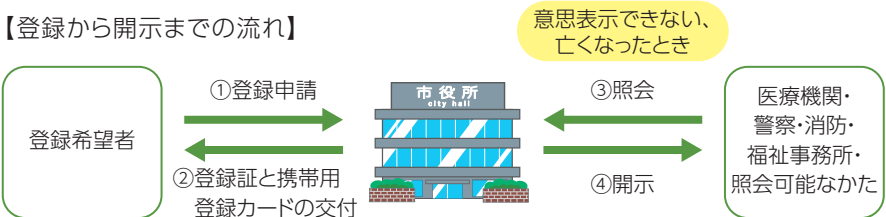
認知症の人の介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。話を聞くだけの参加も可能です。途中参加・退室自由。
時 8/16(日)13:00～15:00 所 しあわせプラザ
対 認知症の人の介護者など 料 無料
問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

もしものために終活情報登録しませんか

病気や事故などで意思表示できなくなったときや亡くなったときに備え、あらかじめ本人が希望する情報を市に登録することで、医療機関や警察、本人が指定した家族などからの照会に対し、本人に代わり市が登録情報をお伝えします。

- ◆対象 市内に住所を有する65歳以上のかた
◆申請できるかた 本人(障がいや認知症などで明らかに申請できない場合、成年後見人または親族)
◆登録できる情報 ※項目は選択できます。
①緊急連絡先 ②本籍 ③かかりつけ医やアレルギーなど
④リビングウィル(延命治療意思等)の保管場所
⑤エンディングノートの保管場所 ⑥生命保険・預貯金など
⑦臓器提供の意思 ⑧葬儀や遺品整理の生前契約先
⑨お墓の所在地 ⑩遺言書の保管場所 ⑪本人の自由登録事項

【登録から開示までの流れ】



申請は身分証明書や緊急連絡先となるかたの同意書が必要です。詳しくは市HPをご覧くださいか、お問合せください。

料 無料 問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

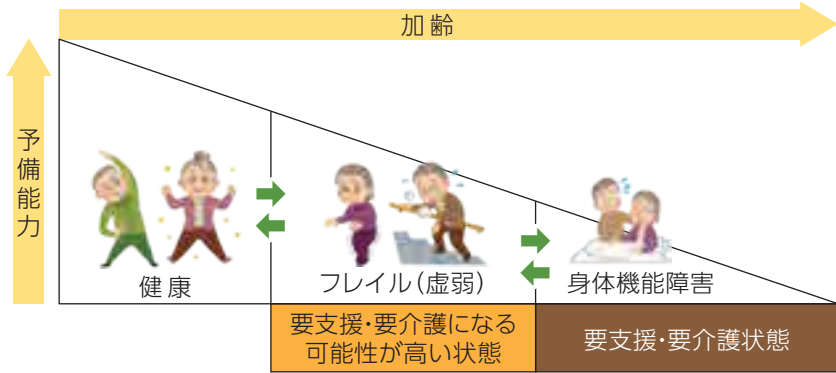
第4回ワンコインチャリティー鍼灸マッサージ ～みんなでつくろう健康の「わ」～

ここからでも癒されるマッサージ・鍼の施術を行います。
時 8/23(日)12:00～16:00 所 サンロード青森 2階催事ホール
対 500円以上の募金をされたかた 問 スパル鍼灸接骨院(☎017-761-6637)

フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。「まだ、介護は必要ないが足腰に不安がある」、「食事の量が少なくなった」など、年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。早期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できます。

問 国保医療年金課(☎017-718-1146)



◆市の取組

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
②後期高齢者健康診査の結果などから、低栄養や生活習慣病などに対する支援が必要なかたへ保健指導等を実施
③過去数年間、市の健康診査や医療機関を未受診、介護認定がないかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介
※②③は対象者に案内を送付しています。

◆食事で予防 低栄養に注意!バランスの良い食事を

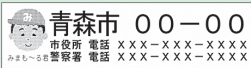
私たちが普段食べている食品は、「赤(肉、魚、卵、大豆など)」「黄(ご飯、パン、めん類など)」「緑(野菜、果物など)」の3色の食品群に分けられます。普段の食事に、この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。
特に、肉や魚などのたんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢のかたは意識してたんぱく質を含む食品をとることが大切です。

ご活用ください！みまもりシール

市では、緊急連絡先などを事前登録したかたに「みまもりシール」を配付しています。シールには登録番号が記入されており、高齢者などが自宅に帰れなくなり保護されたときや持病の影響で倒れたときに、すばやく身元の確認を行い、緊急連絡先へつなぐことに役立ちます。

◆登録内容

- 本人の基本情報
(氏名・生年月日・住所・電話番号)
- 緊急連絡先(氏名・住所・電話番号)



使用例



対 在宅で生活する市民のかたで①65歳以上のかた②65歳未満で若年性認知症またはその疑いのあるかたなど

申 問 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
※ご家族や担当ケアマネジャーによる代行申請も可能です。

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	①8/5(水) ②8/19(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	①8/10(月) ②8/24(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	①8/18(火) ②8/25(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②レッツロコトレ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00～受付	①8/19(水) ②8/26(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②ココロもぽかぽか!寿永体操
アウガ (1階 駅前スクエア) 10:15～受付	①8/19(水) ②8/31(月) 11:00～12:00	①ずっと元気でい体操 (いたいぞう!) ②楽しく筋トレとストレッチ
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00～受付	8/25(火) 10:30～11:30	まちなかハッスル元気体操

骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金

市では、骨髄ドナーのかたが骨髄などを提供しやすい環境づくりを進めるため、助成金を交付しています。

【対象者】

◆ドナー(次の要件を全て満たすかた)

- 骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けていること
- 骨髄などの提供が行われた日において、市内に住所を有していること
- 本助成金と同様の助成金などの交付をほかに受けていないこと
- ドナー休暇制度がないこと、または全部もしくは一部の期間のドナー休暇を取得していないこと

◆事業所(次の要件を全て満たす事業所)

- 市内に住所を有するドナーを雇用している県内の事業所で、骨髄ドナーに対しドナー休暇を付与していること
- 本助成金と同様の助成金などの交付をほかに受けていないこと

【助成額】

◆ドナー 2万円×骨髄などの提供に要した通院または入院の日数
(上限はドナー休暇取得日を除く7日間)

◆事業所 1万円×ドナーが取得したドナー休暇の日数(上限7日間)

申 詳細は、お問合せください。

問 保健予防課(☎017-765-5281) ID1003244

「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応するため、医療相談窓口を設置しています。

◆相談内容

- 近くの医療機関が知りたい
- 医療機関での診療に関して疑問や不安がある
- 医療機関の対応や接遇が気になる
- 医療のことでどこに相談したらよいかわからない

相談内容に応じて、適切な部署または機関をご紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮願います。

医療機関と患者の紛争の仲介や調停、治療内容などの適否及び過失の判断、医療機関の評価及び有する設備

◆相談方法・問合せ先

- 電話 017-765-5281
- FAX 017-718-5645
- 〒030-0962 佃二丁目19-13 市保健所保健予防課医療安全支援センター
- Eメール hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp

時 8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く) ID1003100



急病診療案内

問 保健予防課
(本庁舎☎017-734-5770)

青森市急病センター(☎017-773-6477)

急病センターは曜日で診療科目・時間が異なります。予約は不要です
ので受付時間内に直接お越しください。

	内科	小児科	外科	診療時間
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・外科を開設します。(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

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



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
8/2(日)	せきの歯科医院	017-764-4181	横内字亀井
8/9(日)	たかはし歯科クリニック	017-775-0077	古川三丁目
8/11(火)	かわさき歯科医院	017-743-1008	造道三丁目
8/16(日)	かきざき歯科クリニック	017-787-3210	新城字平岡
8/23(日)	たかや歯科クリニック	017-729-8110	浜田二丁目
8/30(日)	鈴木歯科医院	017-781-0032	篠田二丁目

・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。

