

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



10月は乳がん月間 ～乳がん検診を受けましょう～

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で99%以上が治ります。（出典：国立がん研究センターがん情報サービス 乳がん臨床進行度別5年相対生存率）



◆ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)

4つのポイントで乳がんの早期発見！

- ①知る 自分の乳房の状態を知る
- ②気づく 乳房の変化に気をつける(セルフチェック)
- ③相談する 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④検診を受ける 40歳になったら2年に1回の乳がん検診！

◆早期発見のために、乳がん検診を受けましょう

青森市に住民票のある40歳以上で偶数年齢になる女性のかたは、2年に1回市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けることができます。※奇数年齢でも昨年度未受診のかたは受診できます。

- 料
- ・40歳～59歳女性
(マンモグラフィ検査2方向：青森市国保加入者1,020円、その他1,430円)
 - ・60歳以上の女性
(マンモグラフィ検査1方向：青森市国保加入者無料、その他410円)

青森市保健部
公式チャンネル

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)

10月は造血幹細胞移植普及推進月間

造血幹細胞移植は、白血病などの治療が困難な血液疾患に対する有効な治療法であり、骨髄・末梢血幹細胞や臍帯血を提供していただける希望者の善意があって初めて成り立つものです。

移植を待つ患者さんのため、造血幹細胞移植に関する正しい知識を持っていただき、一人でも多くのかたにドナー登録へのご理解とご協力をお願いします。

詳しくは特設サイトをご覧ください。
※市では、骨髄等提供時にドナー休暇を利用することができないドナーや、ドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。

造血幹細胞移植
普及推進月間
特設サイト

問 (公財)日本骨髄バンク(☎03-5280-1789)、保健予防課(☎017-765-5281)

10月10日は世界メンタルヘルスデー

世界メンタルヘルスデーは、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として定められた国際記念日です。こころの健康の不調は、誰にでも起こりうる問題ですが、周囲からは分かりにくいという特徴があります。この機会に、ご自身や、周囲の大切なかたのこころの健康について考えてみませんか。

問 保健予防課(☎017-765-5285)

◆精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや、ご家族などからの相談に精神保健福祉士、保健師が応じます。精神科医による相談も定期的 to 実施しています(要予約)。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

◆受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30～18:00

◆相談窓口

- ・保健予防課 精神保健福祉相談チーム(☎017-765-5285)
精神保健福祉士、保健師が相談に応じます。
- ・浪岡振興部 健康福祉課 健康推進チーム(☎0172-62-1114)
保健師、精神保健福祉士(要予約／毎月第2水曜日 14:00～16:00)が相談に応じます。

10月から高齢者インフルエンザ 予防接種が始まります

全国で流行入りしたことを受け、11月1日から1か月早めて実施します。

時 10/1(木)～R9.1/31(日)(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、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた

- ④接種時に満65歳以上のかた
- ⑤接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能、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 1,360円 ※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種

備 接種方法

接種券の郵送はありません。マイナ保険証、資格確認書など医療保険の資格情報が確認できるもの、身体障害者手帳(⑤の場合)を持参し、接種してください。

接種回数 上記期間内に1回

※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、下記の書類を指定医療機関へ持参すると、自己負担金が無料になります。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)

【上記①～③の確認書類を持参できない場合】

④自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)

【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。

※申請期限：R9.1/15(金)(当日消印有効)

【来所申請】即日発行 ※申請期限：R9.1/29(金)

窓口開設時間は、8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

【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)

青森市自殺予防ゲートキーパー 養成講座(フォローアップ編)

要予約

講師：田中真さん(NPO法人あおもりのちの電話研修委員長、弘前大学大学院保健学研究科准教授)

時 ①11/1(日)、②12/20(日)13:30～16:00 いずれかを選択

所 アピオあおもり①大研修室(1)、②大研修室(2)

対 これまでに青森市自殺予防ゲートキーパー養成講座(初級編含む)を受講したことがあるかた 人 各回60人(申込順) 料 無料

申問 ①は10/28(水)まで、②は12/16(水)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を保健予防課(☎017-765-5285、☎017-718-5645)へ

QOL健診 参加者募集！ 標準型QOL健診

要予約

標準型QOL健診(問診、血圧、体組成、内臓脂肪、唾液、推定野菜摂取量、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：田中直さん(弘前大学大学院医学研究科 健康未来イノベーションセンター 特任講師)

時 12/5(土)10:00～13:10 所 浪岡中央公民館1階 大ホール

人 60人(申込順) 料 無料 備 必要書類などは、申込後個別に連絡

申問 10/15(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

医師による不妊専門相談

要予約

時 10/29(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 10/22(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

集団健診・検診（11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	11/9(月)・14(土)・20(金)・25(水)・28(土) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
油川市民センター	11/4(水)※内履き持参 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
幸畑福祉館	11/9(月) 〈午前の部〉8:00～8:30
古川市民センター	11/11(水) 〈午前の部〉8:00～9:00 〈午後の部〉12:30～13:30
大野市民センター	11/16(月)※内履き持参 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
荒川市民センター	11/19(木)※内履き持参 〈午前の部〉8:30～9:30 〈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	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。

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
浪岡総合保健福祉センター	11/28(土)※骨粗しょう症検診あり 〈午前の部〉7:00～8:30 〈午後の部〉12:00～13:00

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※
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)



※…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。

ひきこもり家族交流会 要予約

同じ悩みを抱える家族が集い、不安や悩みを共有します。

時 10/31(土) 13:00～14:00 所 しあわせプラザ

対 ひきこもり問題を抱えるご家族 料 無料

子ども・若者支援相談会 要予約

精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介をします。

時 10/31(土) 14:15～17:15 所 しあわせプラザ

対 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるご本人やご家族など 料 無料

申 10/28(水)までに、子ども・若者支援地域協議会事務局(こども・若者政策課内 ☎017-718-3467)へ

市民病院脳ドック 要予約

市民病院では、脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。

時 毎週月・木曜日8:40～(祝日・年末年始を除く)※受付から終了まで2時間程度

内 問診、身長・体重・血圧測定、血圧脈波検査、MRI・MRAによる画像診断

対 満18歳以上のかた 人 各日4人(申込順)

料 25,630円(青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担)

申 前月15日までに市民病院(☎017-734-2171)へ

青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は、国保医療年金課(☎017-773-0181)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)へ
※いずれも土・日、祝日・年末年始を除く

医師による健康教室／健康相談 要予約

心臓のリズムと健康の話 ～知っておきたい心臓のサイン～

不整脈を中心に心臓に関する気になる症状や病気、最近の治療方法、心臓の病気の予防についてお話しします。

講師：横野良和さん(よこの循環器呼吸器内科医院)

時 10/21(水) ①健康教室13:00～14:00、②健康相談14:00～15:00

所 西部市民センター 人 ①60人(申込順)、②4人(申込順) 料 無料

申 ①は10/20(火)まで、②は10/14(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

《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～

10/18(日) 10:00/14:00

[墓じまい][永代供養]

海洋散骨祖霊社

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》

広報あおもり 広告募集

幅広い年齢層に届く 地域での知名度向上 信頼度の高い広報媒体

掲載料など詳しくは市HPをご確認ください。

青森市役所 広報広聴課 ☎017-734-5106

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 10/6(火)までに、☎☎へ	①10/13(火) ②10/20(火) 10:00～11:15 ①②椅子に座って行う筋力 トレーニング・健康体操	人 ①②50人(抽選) 備 1つ選択 ※当選者に10/9(金) までに連絡
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	①10/7(水) ②10/15(木) ③11/5(木) 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
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	10/8(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	10/14(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	10/21(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。
東部市民センター 申 10/1(木)8:30～ ☎☎へ ※全6回分をまとめて申込み	10/21(水)、11/18(水)、 12/16(水)、R9.1/20(水)、 2/17(水)、3/17(水) 13:30～15:00 筋力トレーニング・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。
中央市民センター 中会議室2 申 10/1(木)～ 前日までに、☎☎へ	10/22(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。
古川市民センター 3階 会議室 申 10/23(金)までに、 ☎☎へ	10/26(月)14:00～15:30 椅子に座って行う筋力ト レーニング・ストレッチなど	人 30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。

❖ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 10/8(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・飲み物持参。運動靴・動きやすい服装でお越しください。

申 10/1(木)～前日までに、☎☎へ

❖ 青空ウオーク&青空トーク！

時 10/9・23(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10/23(金)に進呈。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。※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)

❖ 秋の健康ウォーキング～クルーズ船を眺める海沿い散策～ 要予約

時 10/30(金) 10:00～12:00 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸前集合・解散

内 八甲田丸前から西灯台まで、往復約4kmのウォーキング。新中央ふ頭に寄港中
のクルーズ船を眺めながら、秋の海風を感じて楽しく歩きましょう。

人 20人(申込順) 料 無料

備 動きやすい服装、汗拭きタオル・飲み物・帽子持参。小雨決行。

申 10/21(水)までに、☎☎へ

❖ 秋空の下りんご畑ウォーキング 要予約

時 10/23(金) 10:00～12:00 所 花岡プラザ集合

内 澄みきった秋空の下を歩きながら、秋の実りと自然の美しさと一緒に楽しみま
しょう。

人 30人 料 無料 備 動きやすい服装、汗拭きタオル・飲み物・雨具持参。小雨決行。

申 10/16(金)までに、☎☎へ

❖ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 10/23(金) 10:00～11:30 所 ドリームプラザ自由ヶ丘 料 無料

内 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 10/22(木)までに、☎☎へ

❖ 歩いて知ろう！青森市～合浦公園～ 要予約

時 10/27(火) 9:30～12:00 所 合浦公園東屋集合・解散

内 紅葉の合浦公園を歩き歴史探訪 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 10/20(火)までに、☎☎へ

❖ 三内まちかどかんたん健康チェック

時 10/30(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 ☎☎

❖ 紅葉&石碑巡りウオークin松丘保養園 要予約

時 11/6(金) 10:00～11:30 所 国立療養所 松丘保養園 社会交流会館

内 園内紅葉&石碑巡り(約2km)とハンセン病のお話

人 20人程度 料 無料

備 飲み物・雨具持参。動きやすい服装でお越しください。昼食持参自由、小雨決行。

申 10/30(金)までに、☎☎へ 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

血管いきいき講座 要予約

時 10/23(金) 10:00～10:30健康チェ
ック、10:30～12:00保健師・栄養士
による講話

所 大野市民センター 2階 大会議室

内 ★健康チェック(血圧、推定野菜摂取
量、尿ナトリウム比)
★保健師・栄養士による講話
★お家のお味噌汁の塩分量チェック

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 10/21(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

2026ミニ身に 健康イベント

認知機能、骨強度、血管年齢、ス
マホ老眼に関する簡単な健康チェ
ック。保健師・管理栄養士による血
管測定、栄養相談。お子さんに人気
の薬剤師体験コーナーもあります。

時 11/1(日) 10:00～15:00

所 サンロード青森 1階 サンホール

料 無料

問 (一社)青森市薬剤師会事務局
(☎017-742-8859)

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)		
モルック体験会 申 受付中 ※申込順	10/4(日)・31(土) 11/14(土)・29(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	10/10・17・24(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 申 受付中 ※申込順	10/28(水)7:00～ ※1時間程度	人 20人 料 1回500円
初心者のための弓道教室 申 10/1(木)～15(木)	10/21(水)～11/20(金) 水・金曜日(全10回)19:00～21:00	対 18歳以上 人 10人 料 3,800円
第3回オカでんアリーナ スポーツフェスタ2026 申 10/1(木)～28(水)	10/31(土) 9:00～16:15	備 各教室の詳細はHPへ
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。		
デスクワーク疲れを リセットする 首と肩のセルフケア 申 当日参加OK	10/30(金)18:00～20:00 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。
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525		
ゴルフ教室 申 HP・電話で受付中	10/3(土)・4(日)・24(土)・ 25(日) 計4回 予備日10/31(土) 10:00～12:00	料 月4,000円 ペア割500円引き
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
スポーツ教室 申 受付中	10/2(金)17:00～17:45 (16:30～受付) 場所:主練習場	対 5歳～8歳 人 15人 料 600円
ととのえBODY教室 申 受付中	10/3(土)10:00～10:45 (9:30～受付) 10/4(日)15:00～15:45 (14:30～受付) 場所:会議室	対 小学校高学年以上 人 6人 料 500円

認知症フォーラム 無料

【日時】10/10(土) 【場所】県立保健大学

①映画「父と僕の終わらない歌」上映会 要予約
時 10:00～12:00(9:30開場) 人 200人(申込順) 備 共催：法テラス青森

②認知症サポーター養成講座 要予約
専門の研修を受けた県立保健大生が講師を務めます。
時 13:00～14:30 人 20人

③体験コーナー(脳の健康チェックほか)、大学生などによる体験イベント、パネル展示、専門職による認知症相談、若年性認知症の人と家族のつどい「ゆるっと会」による物販
時 10:00～15:00
※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
申問 ①二次元コードから申込み、または、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ
※車椅子のかたは申込時にお知らせください。
②高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

★認知症フォーラムは、県立保健大学「大学祭」とのコラボ企画です!
大学祭は10/10(土)・11(日)開催 両日ともに10:00～16:00
模擬店、ゲーム大会、ステージ発表、ビンゴ大会、お笑いステージほか

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 10/11(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)

ひろみちお兄さんの「全国親子体操普及員養成講座」 要予約

時 ①11/22(日)9:30～16:30、②11/23(月)9:00～16:00
所 青森中央学院大学
対 親子体操の普及に意欲があり、①②両日参加可能なかた
人 100人 料 受講料7,000円 備 詳しくはHPをご覧ください。
申問 11/6(金)までに、二次元コードから申込み、または
青森県医師会 健やか力推進センター
(☎017-763-5591、✉ sukoyaka-kensyu2@lily.ocn.ne.jp)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
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) 10:00～受付	①10/5(月) ②10/26(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
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間)) 9:30～受付	①10/7(水) ②10/21(水) 10:00～11:00	①ボールで簡単エクササイズ ②楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ!
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00～受付	①10/9(金) ②10/27(火) 10:30～11:30	①らくらく わくわく♪ストレッチ ②まちなかハッスル元気体操
サンロード青森 (1階 サンホール) 10:30～受付	①10/13(火) ②10/27(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
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00～受付	①10/14(水) ②10/28(水) 10:30～11:30	①ストレッチと筋トレ 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	①10/15(木) ②10/29(木) 11:00～12:00	①ずっと元気でい体操 (いたいぞう!) ②姿勢改善エースをねらえ

危険ドラッグには手を出さないで!

一般的に危険ドラッグとは、麻薬などに似た化学構造を持つ有害で危険な成分を含むものなどを指します。身体にどんな影響を及ぼすのか分からない危険なものがほとんどで、呼吸困難や異常行動を起こしたり、死に至ることもあります。また、乱用による健康被害だけではなく、傷害事件や交通事故などで他人を巻き込む事例が多数報告されています。

たとえ興味本位であったとしても、決して手を出さないことが大切です。

◆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)

急病診療案内 保健予防課 (本庁舎 ☎017-734-5770)

青森市急病センター(☎017-773-6477) 中央一丁目22-5

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

✳ 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

✳ 青森県こどもオンライン診療
(☎017-734-9295 青森県こどもみらい課)

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
10/4(日)	むつ歯科医院	017-777-1840	金沢三丁目
10/11(日)	こん歯科口腔外科クリニック	017-764-0071	西大野一丁目
10/12(月)	ミナトヤ歯科医院	017-723-3077	桂木四丁目
10/18(日)	よこうち歯科	017-763-2121	羽白字富田
10/25(日)	清水デンタルクリニック	017-762-7651	花園二丁目

・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。