

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



季節性インフルエンザや 新型コロナウイルス感染症にご注意を

インフルエンザは、突然の発熱（38度以上）や体のだるさ、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られ、高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になることがあります。新型コロナウイルス感染症と症状が似ているので、鑑別診断が必要です。早めに医療機関へ相談しましょう。

※ 発熱などの症状があるときは…

- ・かかりつけ医など身近な医療機関を受診する。
- ・受診先に悩む場合は、厚生労働省が運用する「医療情報ネット（ナビイ）」で調べることができます。
- ・病院に行った方がいいか判断に迷ったときは、「あおもり救急電話相談（☎#7119または☎017-718-0289）」でアドバイスを受けられます。
- ・休日・夜間の子どもの救急時は、「青森県こども医療でんわ相談（☎#8000または☎017-722-1152）」で、受診の目安や家庭での看護の仕方などアドバイスを受けられます。

※ 新型コロナウイルス感染症による罹患後症状（後遺症）があるときは…

- ・かかりつけや症状に応じた医療機関、「コロナ罹患後症状対応医療機関」を受診しましょう。

- 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種は10月から実施しています。詳しくは、市HPまたは本紙9月号をご覧ください。
- 高齢者インフルエンザ予防接種は10月から実施しています。詳しくは、市HPまたは本紙10月号をご覧ください。

☎感染症対策課（☎017-765-5282） ID1003135

ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが排出されるため、次の点に注意して感染予防に努めましょう。

- ・食事の前やトイレの後は、流水と液体せっけんによる手洗いをする。
- ・下痢やおう吐などの症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- ・患者の便やおう吐物は適切に処理する。
- ・ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効であるため、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（85～90℃で90秒以上）し、調理器具などは使用後に洗浄、消毒する。

☎【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）

11月8日は「いい歯の日」 歯周疾患検診を受けましょう 要予約

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。対象のかたは今年度に限り、無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

所 指定歯科医療機関 対 青森市民で、R9.4/1（木）までに20・30・40・50・60・70歳になるかた ※対象者には5月末に受診者証を送付済

料 無料（年度内に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直接予約

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）



11月の第3水曜日は「世界COPDデー」

◆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく病気です。代表的な症状は、息切れ、咳、痰です。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20％がCOPDを発症します（※）。※出典：一般社団法人日本呼吸器学会HP

◆ COPDの重症化を防ぐためには？

COPDになると、肺の機能は健常の老化よりも急速に低下していくことが多いので、**早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。**

治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。

◆ 一緒に禁煙を考えてみませんか？

禁煙相談では、**肺年齢を測定することもできます！**

※病気の診断はできません。



◆ 禁煙相談

時 8:30～18:00（土・日、祝日を除く） 所 健康づくり推進課

申 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課健康寿命対策室へ

問 健康づくり推進課 健康寿命対策室（☎017-718-2912）

知って得する！血管いきいき講座 要予約

- ★健康チェック（血圧、推定野菜摂取量、尿ナトリウム比）
- ★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 11/30（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 元気プラザ 2階 健康教室

対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた

申 問 11/26（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

青森市民病院がんサロン 胃がんについて

- ①ミニ勉強会 胃がんについて 講師：一戸大地さん（市民病院外科部長）
- 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 11/9（月）①14:00～14:15（13:45～受付）、②①が終わり次第第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

問 市民病院がん相談支援センター（☎017-734-2171）

ID 1008573



市民病院HP

20歳から子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

◆ 20～30歳代から急増する子宮頸がん

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が原因と言われ、一度でも性交渉の経験があれば、誰でも感染している可能性があります。

◆ 20歳を過ぎたら2年に1回、子宮頸がん検診

子宮頸がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見でき、早期治療につながります。対象のかたは、ぜひご利用ください。

※対象者、自己負担金、集団検診の詳細は本紙10ページの「集団健診・検診」、個別検診の詳細は電話または市HPでご確認ください。

◆ 市の子宮頸がん検診の詳細は、動画でも確認できます



保健部公式
YouTube動画



市HP
子宮頸がん検診

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）

集団健診・検診（12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	12/2(水)・5(土)、7(月)午前のみ、11(金)・17(木)・21(月) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
西部市民センター	12/4(金) 〈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	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※
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。

医師による健康教室／健康相談 要予約 がん検診は誤解だらけー正しく知って活用しようー

国は、がん死を防ぐ効果が証明された、メリットが確実な検診を勧めています。一方、それ以外の検診はいくら「高精度」であっても決してお勧めできないことをご存じですか?がん検診を易しく解説します。

講師:斎藤博さん(県立中央病院 医療顧問)

時 12/7(月)①健康教室13:00～14:00、②健康相談14:00～15:00

所 元気プラザ 人 ①60人(申込順)、②4人(申込順) 料 無料

申 ①は12/4(金)まで、②は11/30(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(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

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・アイディ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R9.1/29(金)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 秋冬野菜を楽しむカンタン健やかレシピ

◆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

申 11/1(日)～30(月)に、応募フォームから応募、または申込書(元気プラザ・市民センターなどに備付け。市HP掲載)を、健康づくり推進課(〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-718-2942、㊟genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ。

※Eメール件名「あおもり健康生活応援レシピ」

㊟健康づくり推進課(☎017-718-2942) ID1003177



応募フォーム

医師による不妊専門相談 要予約

時 11/25(水)13:30～14:00 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料

申 ①11/18(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

難病医療講演会 要予約

①パーキンソン病のリハビリテーション

講師:森谷将裕さん

((独)国立病院機構青森病院 リハビリテーション科 運動療法主任)

時 11/9(月)講演14:00～15:00、個別相談15:00～16:00

②炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎やクローン病) ～診断・治療と就労支援～

講師:花畑憲洋さん(県立中央病院 消化器・腫瘍内科 部長)

大高夕佳さん(ハローワーク青森 専門援助部門 難病患者就職サポーター)

時 11/11(水)講演14:00～15:00、個別相談15:00～16:00

①②いずれも

所 元気プラザ 2階 健康教室

人 講演:30人(申込順)、個別相談:4組(申込順) 料 無料

申 11/6(金)までに、感染症対策課へ

難病患者などの訪問相談 要予約

保健師または看護師が自宅へ訪問し、日常生活や療養上の悩みなどの相談をお受けします。

対 難病患者さんやその家族 申 事前に感染症対策課へ

申 ①感染症対策課(☎017-765-5282、㊟017-765-5202)

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
沖館市民センター (①③2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	①11/5(木) ②11/19(木) ③12/3(木) 10:00～11:30 ①③椅子に座って行う運動 ②寝て行う運動	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はヨガマット またはバスタオル持参
元気プラザ 申 11/4(水)までに、 ☎☎へ	①11/10(火) ②11/17(火) 10:00～11:15 ①寝て行う筋力トレーニングなど ②椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操	人 ①30人(抽選) ②50人(抽選) 備 どちらか1つ選択可。 ①ヨガマットまたはバスタオル持参 ※当選者に11/6(金)までに連絡
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	11/12(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 ①は直接会場へ (申込不要) ②は前日までに、☎☎へ	11/13(金)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	11/18(水)10:30～11:45 健康チェック・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 11/2(月)～ 前日までに、☎☎へ	11/26(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・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。
古川市民センター 3階 会議室 申 11/26(木)までに、 ☎☎へ	11/30(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。

🌿 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 11/20(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** 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 11/19(木)までに、☎☎へ

🌿 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 11/12(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 11/2(月)～前日までに、☎☎へ

🌿 三内・西滝地区健康フェア

時 11/29(日) 9:00～15:00 **所** 三内丸山市民館

内 地域の施設「特養・老健・グループホーム・有料老人ホーム」の紹介、笑って元気「笑いヨガ」、脳トレ「歌って健康」、健康料理試食「フレイル予防食」、健康チェック

料 無料 **問** ☎☎

◆青森県健康づくり事業功労者等表彰 受彰

健康フェアの実施主体「三内を美しく元気にする会」が、20年以上にわたる健康づくり活動の功績が認められ「青森県健康づくり事業功労者等表彰」を受彰しました！



三内を美しく元気にする会 会長 鎌田さん

🌿 あおもり健康づくりリーダーと歩く！

時 ①11/27(金)、②12/11(金)、③12/25(金) 10:00～11:00

所 **内** 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
※②はウォーキング後に健康ミニ講座(11:00～11:45)実施

料 【施設使用料】
一般:190円、65歳以上:100円(70歳以上は全額免除 ※別途手続が必要)

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。

問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

🌿 新城ミステリーウォーキング 要予約

時 11/11(水) 9:30～11:30 ※小雨決行 **所** 西部市民センター正面入口 集合

内 昔の新城(お城・スキー場・農事試験場など)と今の新城(津軽新城駅・松丘保養園・青森西高など)を探るミステリーウォーキング!(約6km)

人 20人程度 **料** 無料

備 汗拭きタオル・飲み物・雨具持参。動きやすい服装でお越しください。

申 11/9(月)までに、☎☎へ

問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

🌿 老若男女 誰でも作れる料理教室 第4弾 要予約 ～「県産食材フルコース」旬の県産食材を食べつくそう！～

時 11/10(火) 9:45～13:00(9:20～受付)

所 アピオあおもり 1階 調理実習室・工作室

内 【メニュー】きのこどっさりご飯、ごぼうと厚揚げの卵とじ、つみれ汁、たたき長芋の梅・海苔がけ、餃子の皮でミニアップルパイ

人 18人(申込順) **料** 700円 **備** エプロン・三角巾・ふきん・飲み物持参

申 11/5(木)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)		
夜ヨガ教室 申 受付中 ※申込順	11/7・14・21(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
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	11/6・20・27(金)、12/4・11・ 18(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 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 11/19(木) 12:00～	R9.1/4～3/8の月曜日(全7回) R9.1/11・18、2/15は除く 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
水中フィットネス&水トレ(金) 申 11/19(木) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,500円
水中ヨガ&ロコモ(木) 申 11/19(木) 12:00～	R9.1/7～3/18の木曜日(全7回) R9.1/21、2/11・18、3/4は除く 10:30～11:30	対 18歳以上 人 50人 料 4,900円
一般水泳教室(火) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/5～3/16の火曜日(全10回) R9.2/23は除く 10:00～12:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
一般水泳教室(土) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/9～3/20の土曜日(全11回) 18:30～20:30	対 15歳以上 (25m4泳法泳げるかた) 人 20人 料 5,500円
初級中級水泳教室(月) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/4～3/8の月曜日(全7回) R9.1/11・18、2/15は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
初級中級水泳教室(火) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/5～3/16の火曜日(全10回) R9.2/23は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
初級中級水泳教室(金) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,500円
初心者水泳教室(月) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/4～3/8の月曜日(全7回) R9.1/11・18、2/15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 人 40人 料 3,500円
小学生水泳教室(木) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/7～3/18の木曜日(全10回) R9.2/11は除く 15:30～17:30	対 小学1～6年生 人 50人 料 5,000円
小学生水泳教室(金) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 16:30～17:30	対 小学1～6年生 人 40人 料 4,400円
小学生水泳教室I(土) 小学生水泳教室II(土) 申 11/18(水) 12:00～	13:00～15:00 15:30～17:30 R9.1/9～3/20の土曜日(全11回)	人 40人 人 40人 対 小学1～6年生 料 5,500円
幼児水泳教室(水) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/6～3/17の水曜日(全11回) 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 20人 料 3,960円
幼児水泳教室(金) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 30人 料 3,960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。		
デスクワーク疲れをリセットする 首と肩のセルフケア パート2 申 当日参加OK	11/22(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。
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
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

11月は「高齢者虐待防止推進月間」

高齢者虐待は年々増加し、社会問題になっています。虐待の早期発見には身近にいるかたの「気づき」が大切です。早めの通報や相談窓口への相談が事態の深刻化を防ぎます。

＊このような行為は高齢者虐待にあたります

殴る、つねる、無理矢理食事を口に入れる、入浴させない、脱水や栄養失調状態にする、威圧的な態度や無視、排泄の失敗の罰として下半身を裸にして放置する、生活費を渡さない、施設の入居費用を支払わないなど

＊高齢者虐待に気づいたら

高齢者本人の生命または身体に重大な危険が生じている場合や「あれっ! おかしいな…」と思ったら、市や地域包括支援センターへご相談ください。

◆高齢者虐待に関する相談・連絡先

- ・高齢者支援課(☎017-734-5206)
- ・介護保険課(養介護施設従事者等の場合)(☎017-734-5257)
- ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
- ・青森市地域包括支援センター(詳細は二次元コードから)



11月30日は「人生会議の日」

「人生会議」とは、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有することです。「いつか来る自分の最期」に備えて、家族や信頼できる人と、人生の最終段階について考え、話し合ってみませんか?

☎ 高齢者支援課(☎017-734-5206)



ゲーム機を使ったレクリエーション&つどいの場情報交換会

要予約

地域における介護予防活動の新メニューとして、ゲーム機を使ったボウリングゲームが体験できる研修会を開催します。つどいの場における活動内容や運営の悩みなどを共有できる情報交換会も行います。

時 11/18(水) 14:00～16:00 所 東部市民センター2階 大会議室

対 高齢者のつどいの場の運営者・参加者 人 30人 料 無料

申 11/11(水)までに、氏名・電話番号・所属するサロン名を
高齢者支援課(☎017-734-5326、☎017-734-5789)へ

＊認知症家族支援研修会

要予約

「若年性認知症のかたと家族の想い」

認知症の進行を緩やかにするためにも、本人のできることを見つけて生活することが大切です。ご家族の想いや、ご本人の生活を支援する際の工夫について、一緒に学び、考えましょう。

講師: 松倉典子さん(青森県若年性認知症総合支援センター)

時 11/21(土) 13:00～15:00 所 しあわせプラザ 2階 研修室

対 認知症の人の家族や支援者など 人 30人程度 料 無料

＊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 11/15(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 11/13(金)までに、
高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)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。 ☎ 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	①11/9(月) ②11/30(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
アウガ(①5階 AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア) 10:15～受付	①11/10(火) ②11/26(木) 11:00～12:00	①フレイル予防でいきいき元気 ②ずっと元気でい体操 (いたいぞう!)
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00～受付	①11/13(金) ②11/24(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
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間)) 9:30～受付	①11/4(水) ②11/18(水) 10:00～11:00	①運動で楽しくリフレッシュ ②楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ!
サンロード青森 (1階 サンホール) 10:30～受付	①11/10(火) ②11/24(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②冬に向けて足腰強化!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00～受付	①11/11(水) ②11/25(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②ココロもばか!ばか!寿永体操

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
11/1(日)	工藤歯科医院	017-776-7756	長島四丁目
11/3(火)	小林歯科クリニック	017-739-9963	青葉一丁目
11/8(日)	小川歯科診療所	017-742-5070	佃二丁目
11/15(日)	さとう歯科	017-774-3223	久須志三丁目
11/22(日)	訪問歯科クリニックこすもす	017-752-7084	野尻字今田
11/23(月)	ミント歯科クリニック	017-739-9755	東大野一丁目
11/29(日)	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	沖館四丁目

・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。