

健康ナビ

FOR YOUR HEALTH



集団健診・検診(8/16~9/15の日程)

あおもり100日
健康トライアル
ポイント対象



申込み・
問合せ先

健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13
浪岡事務所健康福祉課 〒038-1392 浪岡字稲村101-1

☎017-743-1745 ☎017-743-6276
☎0172-62-1114 ☎0172-62-0023

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	8/19(日)・22(水)・31(金)、9/5(水)・8(土)・12(水) 午前の部 8:30~9:30 午後の部 12:30~13:30
油川市民センター ※内履き持参	8/31(金) 午前の部 9:00~10:00 午後の部 12:30~13:30
後潟漁業協同組合	9/1(土) 午前の部 8:00~8:30
浪岡総合保健福祉センター	8/18(土) 午前の部 7:00~8:30 午後の部 12:00~13:00

健康診査

健診・検診名	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等		
若年健康診査	30~39歳☆の青森市国保加入者		

がん検診など

がん検診など	対象	青森市国保加入者		受付時間
		左記以外	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	500円	午前の部
胃がん検診	40歳★以上	500円	1,000円	
前立腺がん検診	50歳★の男性	500円	1,000円	
子宮頸がん検診	20歳★以上	500円	1,000円	午後の部
乳がん検診	40~59歳★ 偶数年齢の女性	1,000円	1,400円	
	60歳★以上	無料	400円	
骨粗しょう症検診※3	40・45・50・55・60・65・70歳★の女性	500円	500円	午後の部

☆…H30.4.1~H31.3.31に誕生日を迎える年齢

★…H30.4.2~H31.4.1に誕生日を迎える年齢

※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400円)

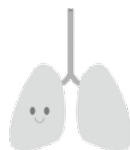
※2…青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付

※3…青森県総合健診センターでのみ実施

肺がん検診・結核健診の巡回バス日程

申事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ

検診日時	場所
8/9 (木)	8:45~9:15 北部地区農村環境改善センター前
	9:30~10:00 西田沢公民館前
	10:30~11:30 生協はまなす館駐車場
8/16 (木)	13:00~13:30 滝内福祉館前
	9:00~10:00 中央市民センター中筒井分館前
	10:30~11:30 カブセンター大野店駐車場
	13:00~14:00 カブセンター西青森店駐車場



個別健診・検診

健診・検診は、集団検診のほかに、指定医療機関でも受診できます。直接、医療機関に予約してください(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)

申込方法

希望日の2週間前までに次の方法でお申込みください。ただし、予約状況によって締め切る場合があります。

●電話

●窓口…健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡事務所健康福祉課、国保医療年金課、油川・荒川・西部・横内市民センター、東岳コミュニティセンター、高田教育福祉センター、各支所、まちなか保健室(アウガ5階)

●はがき・FAX…住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、上記申込み先へ

●市ホームページ…各種健診・検診申込みフォーム

◎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等が異なります。ご加入の医療保険者窓口へお問合せください。

◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、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。

骨粗しょう症 検診を 受けましょう

健康づくり推進課
健診・検診受付スタッフ



骨粗しょう症は、骨量が少なくなって骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなる状態です。骨粗しょう症検診で自分の骨量を確認し、予防や治療につなげましょう。

【対象】今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性のかた

【自己負担金】500円

※青森県総合健診センターでのみ実施



8月のまちなか健康応援Day

日 時	内 容	備 考
8/1(水) 10:00~16:00	禁煙相談 肺年齢・呼気一酸化炭素濃度 測定、保健師による個別相談	前日までに 要予約 (5組/申込順)
8/9(木) 10:00~14:00	栄養相談 管理栄養士による個別相談	申込不要
8/18(土) 10:30~12:00	健康づくりリーダー・ サポーターによる体力測定会 ミニ講座、握力測定、立ち上 がりテスト	申込不要
8/23(木) 10:00~14:00	糖尿病予防相談 保健師・管理栄養士による個 別相談	前日までに 要予約 (4組/申込順)

所 まちなか保健室（アウガ5階）
 団 健康づくり推進課（☎017-743-6111）へ



マタニティセミナー

時 7月22日(日) 10:00~12:00 (受付9:30~)
 所 元気プラザ
 内 ママの心のサポート・タバコのお話、乳児のお風呂の
 入れ方、妊娠疑似体験
 対 妊婦さんとその家族20組 (申込順)
 備 母子健康手帳・筆記用具持参
 団 7月17日(火)~20日(金)に、健康づくり推進課（☎
 017-743-6111）へ



青森市ファミリー・サポート・センターを利用しませんか

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたい人（利用会員）と預かる人（サポート会員）のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支えあう会員組織です。

利用会員は、保護者の就労に関わらず登録できます。どうぞお気軽にご利用ください。

みなさん
ご利用
ください！



サポート会員
石戸谷純子さん

【サポートの内容】

- 保育所等の開始前・終了後の預かり
- 登校前の預かり・放課後児童会等の送迎
- 病児・病後児の預かり など

※対象年齢は概ね6か月から小学6年生まで
 ※利用には事前の会員登録が必要です

団 青森市ファミリー・サポート・センター
 ☎0120-916-800（フリーダイヤル）
 受付 月~金曜日 8:30~17:00 ※祝日・年末年始除く



7月28日は「日本肝炎デー」 肝炎ウイルス検査を受けましょう

ウイルス性肝炎は、放置すると慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと移行するおそれがあり、早期発見が大切です。
 対 肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民/無料
 申 事前に指定医療機関へお申込みください。
 団 保健予防課（☎017-765-5282）



難病患者医療講演会「腎臓疾患について ~IgA腎症・一次性ネフローゼ症候群など~」

時 7月28日(土) 13:30~15:30/元気プラザ
 内 菅原俊之市民病院循環器・呼吸器内科部長の講演と個別相談、保健師・看護師・管理栄養士による療養相談
 団 50人(申込順) ※医師による個別相談は4人まで(要予約)
 申 前日までに、保健予防課（☎017-765-5282、F
 017-765-5202）へ



地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
7/17(火) 18:00~	戸山市民センター	ストレッチポール・セラバンドでストレッチ
7/24(火) 14:00~	荒川市民センター	ボールを使った体操
7/25(水) 14:00~	石江分館	ストレッチ・筋力体操
7/26(木) 10:30~	滝内福祉館	ボールを使った体操、血圧・体脂肪測定
7/27(金) 14:00~	リンクモア平安閣 市民ホール4階	ストレッチポール・ボールを使った体操
8/17(金) 14:00~	リンクモア平安閣 市民ホール4階	ストレッチ・セラバンド体操

申 事前に青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）へ



酸ヶ湯温泉丑湯まつり 健康講座

時 7月19日(木) 13:00~15:00/酸ヶ湯温泉
 内 健康寿命延伸を目指して、保健師と管理栄養士が、高血圧を予防する生活習慣や食事について講義
 申 当日、直接会場へ
 団 酸ヶ湯温泉（☎017-738-6400）



未来 健康 しあわせあおもりに生きるセミナー 「血液で分かる私たちの健康」

時 7月29日(日) 13:30~15:00
 所 青森大学5号館1階5101教室（幸畑二丁目）
 内 講師…柴崎至さん（県赤十字血液センター所長）
 申 当日、直接会場へ
 団 青森大学薬学部（☎017-738-2001）