



### 認知症かな？と気になったら、迷わず相談～認知症ケアパス～

認知症は、誰でもかかる可能性がある脳の病気ですが、種類によっては早期発見・早期治療で進行を遅らせることができます。気になったら迷わず相談し、ためらわず受診しましょう。認知症に関する相談は、市の窓口（高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課）やお住まいの地域を担当している地域包括支援センター、担当のケアマネジャーへご相談ください。

市では認知症への早期対応に活用できるよう、相談窓口や認知症診療に関する医療機関などを掲載した冊子「青森市認知症ケアパス」を配布しています。

☎高齢者支援課（☎017-734-5206）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）

▼市ホームページ



「認知症ケアパス」は市ホームページからもご覧いただけます。

健康福祉課 小倉



### 特定健康診査・特定保健指導を利用しましょう

#### ◆特定健康診査を利用しましょう

40歳から74歳までの青森市国民健康保険加入者を対象に、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）

#### ◆特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を！

受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。個人の生活スタイルに合わせて、保健師や管理栄養士が生活改善のためのサポートをします。

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。

☎国保医療年金課（☎017-734-5343）

健康づくり推進課（☎017-718-2941）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



### 医師による健康教室・健康相談

☎8月9日(水)

健康教室13:00～14:00 健康相談14:00～15:00

☎浪岡総合保健福祉センター

☎「膝と腰さえ治れば17歳！～目指そう120歳～」

講師：大竹進先生（大竹整形外科院長）

☎健康教室は40人（申込順）、健康相談は4組（申込順）

☎無料

☎8月2日(水)までに、電話で、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ



### 認知症サポーター養成講座 in 浪岡

認知症に関する基礎知識、対応方法などについて学びながら、認知症のかたやそのご家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成します。

☎7月29日(土) 10:00～11:30 / 浪岡中央公民館

☎対50人 / 認知症について学びたいかた

☎料申無料 / 予約不要、当日直接会場へ

☎浪岡地域包括支援センター浪岡（☎0172-69-1117）



### 熱中症にご用心！

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ことが必要です。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

☎健康づくり推進課（☎017-718-2942）

#### ◆熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り  
症状が進むと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感



#### ◆熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、体（首の周り、脇の下、足の付け根など）を冷やす。水分・塩分、経口補水液を補給する。

△自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、すぐに救急車を呼びましょう。



健康づくり推進課 小鹿

## 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

肝臓は、肝炎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、適切な治療を行わないまま放置すると慢性化し、肝硬変や肝がんといったより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。

☑市内の指定医療機関 ※市ホームページをご覧ください。  
☑感染症対策課へお問合せください。

☑料過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民のかた／無料

☑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）

## 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による感染症は、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。重症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。

☑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）

- 帰宅時、調理前、食事前、用便後などには、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、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。
- ※消毒には「逆性せっけん」「消毒用エタノール」「塩素系漂白剤」を使用する。  
または80℃以上の熱湯に10分以上つけおきする。



## イベントなどに「AED」を 貸し出します

市内で行われるスポーツなどのイベントなどに、AED（自動体外式除細動器）を無料で貸し出します。参加者の安全と安心のために、ぜひご利用ください。要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ◆貸出期間…貸出日から最長7日間
- ◆受付期間…貸出希望日の1か月前から7日前まで

☑☑保健予防課（☎017-765-5281）  
☑浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1174）

## 知っていますか？あなたの骨密度

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、特に女性に多いといわれています。骨粗しょう症検診で自分の骨密度を確認し、予防や治療につなげましょう。

☑DXA法による骨密度測定

☑令和5年4月2日から令和6年4月1日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性のかた

☑510円（自己負担金）

☑備青森県総合健診センター（集団検診）でのみ実施

☑各種健診・検診申込フォーム▶

☑健康づくり推進課  
（☎017-718-2918）  
浪岡振興部健康福祉課  
（☎0172-62-1114）



## オンラインマタニティ講座

- ①沐浴編 ☑8月3日(木) 10:00～10:30  
☑沐浴
- ②育児準備編 ☑8月3日(木) 10:45～11:15  
☑オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴
- ③マタニティライフ編 ☑8月3日(木) 11:30～12:00  
☑早産予防、栄養

①～③いずれも

☑人料本市に住民票がある妊婦とご家族。「Zoom」を利用できるかた。／各5組（申込順）／無料

☑☑8月2日(水)までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、Eメールで、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984、☒hagakumi-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ

## 8月の助産師による 心と体のケア相談

☑8月9日(水)・30日(水) 各日①10:00～②11:00～

☑☑あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

☑☑妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます（要予約）。

☑☑本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

☑人料各日①・②ともに1組（申込順）／無料

☑☑母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

☑☑希望日の前日までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984 土・日、祝日を除く）へ

