

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座



講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！「リーダーと運動しよう！体力づくり講座」	①8/1②8/8③8/15④8/22の火曜日 各日10:00~11:15/元氣プラザ/椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操	各25人/無料/公共交通機関でお願いします。	①~④から2つまで選択し、7/31(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
体力づくり講座・健康C&C (Check&Challenge) in 西部市民センター	8/2(水) 10:00~11:30/西部市民センター 3階/①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック(予約優先)	各30人/無料/タオル、飲み物、内履き持参。公共交通機関で、お願いします。	①②両方またはどちらかを選択し、前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
健康C&C (Check&Challenge) in 駅前スクエア	8/9(水) 10:00~15:00(14:30受付終了)/駅前スクエア(駅前庁舎1階)/血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)	50人/無料 青森市 明治安田生命	前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！「中央地区リーダー企画ロコトレ講座」	8/10(木) 10:00~11:30/県民福祉プラザ 2階多目的室2A/健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動	20人(申込順)/無料/スポーツタオル(運動に使用します。)、飲み物、内履き持参。動きやすい服装で、お願いします。	7/18(火)~8/4(金)に、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

＊地域健康教室

開催日時	場所	内容
7/18(火)14:00~	東部市民センター	ソフトバランスボール
7/19(水)13:30~	小柳小学校 地域連携プラザ	セラバンド、ソフトバランスボール
7/24(月)13:30~	小柳小学校 地域連携プラザ	セラバンド、ソフトバランスボール
7/26(水)10:00~	横内市民センター	ストレッチポール
7/28(金)13:30~	小柳小学校 地域連携プラザ	セラバンド、ソフトバランスボール
7/31(月)13:30~	小柳小学校 地域連携プラザ	セラバンド、ソフトバランスボール
8/22(火)13:30~	青森保健生活協本部	ソフトバランスボール

料無料

備人数を制限する場合があります。

☎事前、電話で、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

＊まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどで、体操やレクリエーションを行います！

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
生協コスモス館 (イトインスペース)	①8/1(火) ②8/29(火) 10:30~11:30	①いつまでも元気に歩ける体づくり ②初めての運動教室
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①8/8(火) ②8/22(火) 11:00~12:00	①頭と体とお口の健康教室 ②お気軽運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①8/9(水) ②8/23(水) 10:30~11:30	①今日から実践！バランス食講座 ②初めての運動教室
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)	①8/21(月) ②8/28(月) 10:30~11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ！ ②ちょっと寄り道、みんなで体操！
浪岡老人福祉センター (機能訓練室)	①8/9(水) ②8/23(水) 10:00~11:00	①たのしくロコモ体操 ②初めての運動教室

料☎無料/予約不要、当日直接会場へ

☎高齢者支援課(☎017-734-5326)

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！

☎国保医療年金課(☎017-718-1146)

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。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！



知っていますか？市の取組

※②③は対象者にご案内を送付しています。

- 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の健康相談や保健指導を実施
- ③過去数年間、後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護サービスを未利用のかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介

国保医療年金課 中山

掲載の内容は、6月19日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

集団健診・検診(8/16~9/15の日程)

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

感染症などの発生状況により、集団健診・検診、各医療機関における個別健診・検診については、実施を見合わせる場合や人数を制限する場合がありますのでご了承ください。また、受診の際は状況に応じて、マスクの着用をお願いします。せきなどの風邪症状や体調不良があるかたは受診をお控えください。

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	8/16(水)・26(土)・30(水)、9/6(水)・13(水) 午前の部 8:30~9:30 午後の部 12:30~13:30
後潟漁業協同組合	9/9(土)午前のみ 午前の部 8:00~8:30
浪岡総合保健福祉センター	8/19(土)午前のみ 午前の部 7:00~8:30

健康診査 (R5.4.1~R6.3.31に下記の年齢になるかた)

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 (R5.4.2~R6.4.1に下記の年齢になるかた) ※本市に住民票のあるかたが対象

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	偶数年齢の女性	510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※4	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(青森市国保加入者は1,620円、加入者以外のかたは3,250円)。また、令和4年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和5年度の市の胃がん検診は受診できません。

※4…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

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りの場合があります。

- 電話…上記申込み先へ
- 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・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。

◎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。

個別健診・検診は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(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)。



肺がん検診・結核健診の巡回バス(8月の日程) ㊦事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ

検診日	受付時間	場所
8/2(水)	8:30~9:00	正覚寺前
	9:30~10:00	総合福祉センター南口 保育園向かい側
	10:30~11:30	カプセンター大野店駐車場
	13:00~14:00	三内丸山市民館前

検診日	受付時間	場所
8/28(月)	8:30~9:00	ユニバース青柳店駐車場
	9:30~10:00	市営奥野団地集会所前
	10:30~11:30	生協あじさい館駐車場
	13:00~13:30	合浦デイサービスセンター前