

マタニティ講座



＊沐浴サロン講座

時 9月6日(水) 10:00～12:00 (受付9:30～)
所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
因 ママの心のサポートのお話、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、パパとママのトーク&トーク、ちょっと教えて助産師相談
対 本市に住民票がある妊婦とそこご家族
入 料 12組(申込順)/無料
備 母子健康手帳、筆記用具持参
申 込 8月28日(月)～9月1日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



あおもり親子はぐくみプラザ 岩館



認知症サポーター養成講座 in 駅前スクエア

時 9月7日(木) 13:30～15:00
所 駅前庁舎 1階駅前スクエア
因 認知症の症状、対応について学びながら、私たちにできることを一緒に考えていく講座です。
対 入 料 認知症について学びたいかた20人程度/無料
申 込 前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ
【同時開催】9月6日(水)・7日(木) 10:00～15:30
認知症に関するパネル展示、動画上映など



医師による健康教室・健康相談

時 9月20日(水)
健康教室13:00～14:00
健康相談14:00～15:00
所 中央市民センター
因 「認知症ってどんな病気？」
講師：北川怜奈さん(青森県立つくしが丘病院医師)
入 料 健康教室は60人(申込順)、健康相談は4組(申込順)
料 無料
申 込 9月13日(水)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



QOL健診参加者大募集!

時 10月4日(水) 9:00～12:00
所 柳川庁舎 2階大会議室
因 メタボ、ロコモ、口腔、心の健康に関する11項目の測定(血圧、ベジチェック、内臓脂肪、体組成、身長、握力、骨密度、立ち上がり、2ステップ、唾液、尿ナトリウム)・結果説明、健康教養講義
講師：中路重之さん(弘前大学大学院医学研究科特任教授)、植村望さん(弘前大学大学院医学研究科QOL推進医学講座助教)
入 料 20人/無料
申 込 8月25日(金)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へお申込み後、事前に直近の健診データ、健康調査票(問診票)、同意書などの書類の提出が必要となります。



健診結果説明会・ 特定保健指導のご案内

健診結果の見方や健康についての相談に、保健師が個別に応じます。ぜひご利用ください。
時 8月28日(月)、9月21日(木)、10月26日(木)、11月15日(水) 各日9:00～11:30(1人20分程度)
所 元気プラザ
対 40歳～74歳の青森市国民健康保険加入者で、今年度の特定健康診査を受けたかた
料 無料/特定健康診査結果通知書持参
申 込 前日までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ



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家族などからの相談に、精神保健福祉士などが応じます。

電話や来所による相談のほか、月1回、精神科医による相談も実施しています。日程・予約方法などは、保健予防課までお問合せください。

◆受付時間

月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

◆相談窓口

- ・保健予防課（☎017-765-5285）
※精神保健福祉士、保健師が応じます。
- ・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）
※保健師、精神保健福祉士が応じます。
精神保健福祉士による相談（要予約）は、
毎月第2水曜日（14：00～16：00）に実施



認知症フォーラム

～認知症になっても安心して暮らせるまちへ～

時 9月16日（土）12：00～16：30

所 男女共同参画プラザ「カダール」

内 ①AV多機能ホール 14：00～16：00

藤本俊一さん（脳神経外科・内科藤本クリニック院長）による認知症についての講演のほか、認知症本人（青森県認知症ピアサポーター）から自分の経験や思いを伝えるメッセージ、チームオレンジの活動紹介

②研修室など 12：30～14：00

ロコトレ&脳トレ体験、専門職による認知症相談など（パネル展示や動画上映は12：00～16：30）

入 ①120人（申込順）

申 ①は8月21日（月）から、氏名・電話番号を、電話またはEメールで、高齢者支援課（☎017-734-5206、☒koreisha-shien@city.aomori.aomori.jp）へ



在宅要介護者訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

対 次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

料 無料（年度内1回）※治療が必要な場合の治療費は自己負担

申 事前に、電話で、高齢者支援課（☎017-734-5326）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）へ



9月の助産師による心と体のケア相談

時 9月4日（月）・29日（金）

各日①10：00～②11：00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

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）。

対 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

入 料 各日①・②ともに1組（申込順）／無料

備 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

申 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



健康常識のウソ・ホント60問に挑戦!!

時 9月3日（日）13：00～15：00

所 青森県総合社会教育センター 2階第6研修室

内 体の仕組みや働きを知り、正しい健康知識を学んで、病気の予防や健康管理に役立ててみませんか？

入 料 15人（申込順）／無料

備 筆記用具持参

問 青森県健康管理士会会長 神（☎017-781-9559）



▲講師の神一男さん（健康管理士上級指導員）