

ご利用ください!

健康に関するイベント・講座



＊健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア

時 9月8日(金) 10:00~15:00 (受付14:30まで)
所 駅前庁舎 1階駅前スクエア
内 人料 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 (申込順) / 無料



| 健康相談内容 |
|---|
| 健康相談…保健師による個別相談 |
| 栄養相談…管理栄養士による個別相談 |
| 糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談 |

申 問 前日までに、電話または直接、健康づくり推進課
(☎017-718-2942) へ

＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

①リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 所 ①9月5日②9月12日③9月19日④9月26日の火曜日
日 いずれも10:00~11:15/元気プラザ
内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操
人 料 各25人 (申込順) / 無料
備 公共交通機関でお越しください。
申 問 ①~④から2つまで選択し、9月4日(月)までに、
電話または直接、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

②中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 9月14日(木) 10:00~11:30
所 県民福祉プラザ 2階多目的室2A
内 人料 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
備 スポーツタオル (運動に使用)、飲み物、内履き持
参。動きやすい服装で、お越しください。
申 問 8月10日(木)~9月11日(月)に、電話または直接、
健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

③三内・西滝地区体力づくり講座

時 9月20日(水) 10:00~11:15
所 三内丸山市民館 (三内丸山186)
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
人 料 40人程度 (申込順) / 無料
備 タオル、飲み物持参。動きやすい服装で、公共交通機
関でお越しください。
申 問 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 西部市民センター

時 9月13日(水) 10:00~11:30
所 西部市民センター 3階
内 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、健
康相談 (予約優先)
人 料 各30人 (申込順) / 無料
備 タオル、内履き、飲み物持参。公共交通機関でお越し
ください。
申 問 ①②両方またはどちらかを選択し、9月11日(月)ま
でに電話または直接、健康づくり推進課
(☎017-718-2912) 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、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) | ①9/5(火) ②9/26(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) | ①9/5(火) ②9/21(木) 11:00~12:00 | ①頭と体とお口の元気教 室 ②お気軽運動教室 |
| 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) | ①9/11(月) ②9/25(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! |
| イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート) | ①9/13(水) ②9/27(水) 10:30~11:30 | ①ロコトレ&脳トレ ②初めての運動教室 |
| 浪岡老人福祉センター (機能訓練室) | ①9/13(水) ②9/27(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 申 問 無料 / 予約不要、当日直接会場へ
問 高齢者支援課 (☎017-734-5326)

＊地域健康教室

| 開催日時 | 場 所 | 内 容 |
|-------------------|----------|---------|
| 8/23(水) 10:00~ | 横内市民センター | バランスボール |
| 9/19(火) 13:30~ | 青森保健生協本部 | ストレッチ |
| 9/27(水) 10:30~ | 相馬町市民館 | 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。
申 問 事前に、電話で、青森保健生活協同組合
(☎017-762-5888) へ

掲載の内容は、7月18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(9/16~10/15の日程)

申込み・健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276
 問合せ先 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

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 | 9/16(土)・22(金)・29(金)、 10/6(金)・10(火)・14(土)女性のみ 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 | 9/20(水) 午前の部9:00~10:00 午後の部12:30~13:30 |
| 西部市民センター | 9/26(火) 午前の部9:00~10:00 午後の部12:30~13:30 |

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 |
| 大腸がん検診 | 40歳以上 | 無料 | 510円 | ※2 |
| 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 | |
| | 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る場合があります。

- 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(9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 |
|------------|-------------|------------------|
| 9/4 (月) | 8:15~8:35 | 大釈迦駅前会館 |
| | 8:45~9:05 | 徳長農村センター前 |
| | 9:25~9:45 | 五本松農村センター前 |
| | 10:00~10:30 | 浪岡庁舎駐車場 |
| 9/5 (火) | 10:40~11:10 | 青森農協浪岡支店前 |
| | 8:15~8:35 | 下石川ふれあいセンター前 |
| | 8:50~9:10 | 吉野田農村センター前 |
| | 9:25~9:45 | 野沢公民館前 |
| 9/6 (水) | 10:00~10:30 | サンデー浪岡店駐車場 |
| | 10:45~11:15 | スーパー佐藤長浪岡店駐車場 |
| | 8:15~8:35 | 杉高児童館前 |
| | 8:50~9:20 | 道の駅なみおかアップルヒル駐車場 |
| | 9:35~10:05 | ダイナム青森浪岡店駐車場 |
| | 10:15~10:45 | いとく浪岡店駐車場 |
| | 11:05~11:25 | 本郷公民館前 |

| 検診日 | 受付時間 | 場所 |
|-------------|-------------|---------------|
| 9/11 (月) | 8:30~9:00 | 浪館福祉館前 |
| | 9:30~10:30 | ユニバース大野店駐車場 |
| | 11:00~11:30 | マックスバリュ幸畑店駐車場 |
| | 13:00~13:30 | 小柳第三団地集会所前 |
| 9/25 (月) | 9:00~9:30 | メガドラッグ石江店駐車場 |
| | 10:00~11:00 | 久須志福祉館前 |
| | 11:30~12:00 | 旭町市民館前(旭町通り) |
| | 13:30~14:30 | ユニバース沖館店駐車場 |