



20歳から子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

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

子宮頸がんは、20～30歳代から急増します。ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれ、一度でも性交渉の経験があれば、誰でも感染している可能性があります。

20歳を過ぎたら、2年に1回、子宮頸がん検診！

子宮頸がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見でき、早期治療に繋がります。市では、20歳以上偶数年齢のかたに子宮頸がん検診を実施しています。ぜひご利用ください。

※対象者、自己負担金、集団検診の詳細は15ページの「集団健診・検診」、個別検診の詳細は電話または下記の市ホームページでご確認ください。

青森市の子宮頸がん検診

青森市健康づくり推進課



市の子宮頸がんの検診の詳細については、動画でもご確認ください。

◀青森市保健部公式チャンネル



市ホームページ▶



高齢者インフルエンザ予防接種

☎12月31日(日)まで(年末は各医療機関の診療日まで)／指定医療機関(要予約)

☎①接種時に満65歳以上のかた、②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

☎③1,270円(自己負担金)※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、**確認書類を医療機関へ持参すると無料**となります。／健康保険証、身体障害者手帳(③の場合)を持参 ※詳しくは、10月1日号をご確認ください。

☎感染症対策課 (☎017-718-2852)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



フッ素塗布を受けましょう

本市の3歳児のむし歯のある割合は、全国と比べて高くなっています。むし歯を予防するために、定期的にフッ素塗布し、歯科医に歯の状態を確認してもらうことが有効です。対象となるかたは、ぜひご利用ください。

☎☎**対料**指定歯科医療機関／本市に住民票がある1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児でフッ素(フッ化物)塗布を希望するかた／無料(最大4回)

☎☎母子健康手帳、フッ素塗布受診票持参 ※フッ素塗布受診票は1歳6か月健康診査の際に交付しています。青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。

☎☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983)



そだちとまなびの支援センター (青森聾学校)の発達相談のご案内

「そだちとまなびの支援センター」では、下記の内容で発達相談を行っています。

相談内容

- ★きこえやことばに関すること心身の発達に関すること
- ★家庭生活・養育に関すること★学校・保育園・幼稚園生活に関すること★学業・進路に関すること

☎☎月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:30～16:30

☎☎そだちとまなびの支援センター(安田字稲森125-1 県立青森聾学校内)

☎☎乳幼児(0～5歳)とその養育にかかわるかた、小中高生とその保護者、学級担任、18歳以上の本人

☎☎☎事前に、電話またはFAXで、そだちとまなびの支援センター(☎・☎017-766-1834)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。

☎☎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

☎☎**無料**(年度内1回)※治療が必要な場合の治療費は自己負担

☎☎☎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

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）

フレイルって何だろう？

「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。「まだ、介護は必要ないが足腰に不安がある」、「食事の量が少なくなった」など、年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。「フレイル」になる原因は、大きく分けて「生活習慣病など疾患の重症化によるもの」と「加齢に伴う心身の変化」の2つです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

食事で予防 低栄養に注意！バランスの良い食事を

私たちが普段食べている食品は、「赤（肉、魚、卵、大豆、牛乳など）」「黄（ご飯、パン、めん類、砂糖、油など）」「緑（野菜、果物など）」の3色の食品群に分けられます。

普段の食事に、この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。



市では、後期高齢者健康診査の結果などから、BMI(体格指数)が20未満のかた、または1年間に体重が3kg以上減少したBMI(体格指数)25未満のかたへ栄養相談のご案内をお送りしています。案内が届きましたら、ぜひご利用ください。

国保医療年金課 中山

運動で予防 座ったままできる体操で身体を動かそう！



- ①つま先を上に向け、膝を伸ばした状態で足を上げます。
- ②上げた足をそのまま外側に動かします。
- ③①の状態に戻します。
- ④足を下ろします。

これを10回程度繰り返し、逆の足も同様に行います。

その日の体調に合わせてやってみましょう。

監修：青森県立保健大学 理学療法学科講師 新岡大和

おおの子育て広場

時12月7日(木) 10:00~12:00

所大野市民センター 2階和室

図絵本の読み聞かせや手遊びうた、お母さん同士や子育てメイトとの交流などみんなで一緒に楽しみましょう。

対0歳~就学前のお子さんとその保護者/7組

料無料

申問事前に、電話で、青森市子育てメイト連絡協議会(林洋子さん(会長)、☎017-723-8619)へ

医師による健康教室・健康相談

時所12月20日(水) 健康教室13:00~14:00

健康相談14:00~15:00/元気プラザ

図「知っておきたい市販薬・サプリメントの知識」

講師：中堀一弥さん(青森市薬剤師会常務理事)

図健康教室は60人(申込順)、健康相談は4組(申込順)

料無料

申問12月13日(水)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

12月の助産師による心と体のケア相談



時12月6日(水)・27日(水) 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)

図妊婦さん・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)。

図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

図料各日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

申問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

マタニティ講座

シミュレーション講座

時11月29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)

図対もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師：消防職員】など/本市に住民票がある妊婦とそのご家族

図料12組(申込順)/無料

備母子健康手帳、筆記用具持参

申問11月20日(月)~24日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984 祝日を除く)へ