

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

※地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
11/24(金)13:30~	小柳小学校 地域連携スペース	セラバンド、 バランスボール
11/24(金)14:00~	東部市民センター	セラバンド

料(備)無料/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

どなたでも参加できます
ぜひお越しください♪



まちなかいきいきサロン
in イトーヨーカドー
実行委員会の皆さん

※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ドなどで、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)	12/5(火) 10:30~11:30	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)	①12/11(月) ②12/18(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!
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①12/12(火) ②12/26(火) 11:00~12:00	①フレイル予防でいき いき元気! ②お気軽運動教室
浪岡老人福祉センター (多機能室(大広間))	12/13(水) 10:00~11:00	楽しく体と頭の体操
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	12/13(水) 10:30~11:30	ロコトレ&脳トレ

料(申)無料/当日直接会場へ

申(問)高齢者支援課(☎017-734-5326)

その他イベント・講座はこちら

イベント・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」	①12/5②12/12③12/19④12/26の火曜日 各日10:00~11:15/元気プラザ/椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操	各30人(申込順)/無料/公共交通機関でお越しください。	①~④から2つまで選択し、12/4(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング」	12/6(水)13:30~16:00/盛運輸サ ドーム会議室/健康ウォーキング、ミニ健康講座など	15人(申込順)/110円(施設使用料)/内履き、汗拭きタオル、飲み物持参。※70歳以上のかたは身分証を持参ください。(施設使用料110円が無料になります。)	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知覚動考(ともかくうごこう)! 体験! 「奇跡の鎌田式ウォーキング」	12/8(金)、R6.1/15(月)、R6.2/9(金)各日10:00~11:00、R6.3/6(水)13:00~14:00/元気プラザ2階/速歩き(幅広歩行・ピッチ歩行)・遅歩き	無料/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物・内履き持参	各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)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」	12/14(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、飲み物、内履き持参。動きやすい服装で、お越しください。	11/17(金)~12/13(水)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	12/15(金)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40人(申込順)/無料/タオル、飲み物、内履き持参、公共交通機関でお越しください。	①②両方またはどちらかを選択し、12/12(火)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「三内・西滝地区体力づくり講座」	12/20(水)10:00~11:15/三内丸山市民館(三内丸山186)/椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	40人程度(申込順)/無料/タオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。	前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

掲載の内容は、10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(12/16～1/15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。咳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	12/18(月)・21(木)、1/5(金)・13(土)・15(月) 午前の部 8:30～9:30 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等		
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	510円	1,020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)。

ご利用ください「こころの相談窓口・こころの体温計」

料問無料/保健予防課(☎017-765-5285)

こころの相談窓口



ひとりで悩まず、まずはご相談ください。
☎017-718-3434(専用ダイヤル)
8:30～18:00
(土・日、祝日、年末年始を除く)

こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

※チェックメニュー

本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、こころのエンジン、大切な人を亡くされたあなたへ、いじめのサイン

☎https://fishbowlindex.jp/aomori/

