



各種がん検診等の受診者証・無料クーポン券などをご利用ください

5月下旬、対象となるかたへ市の各種検診の受診者証・無料クーポン券などを送付しています。今年度対象のかたの**有効期限は令和6年3月末**です。年度末は混みますので、早めの受診をお願いします。

対象者…令和5年4月2日～令和6年4月1日に、以下の年齢に到達するかた

①受診者証

★大腸がん検診、歯周疾患検診、ABC胃がんリスク検診…40歳のかた

★子宮頸がん検診…30歳の女性のかた

②無料クーポン券

★子宮頸がん検診…21歳の女性のかた

★乳がん検診…41歳の女性のかた

③歯周疾患検診無料利用券

歯周疾患検診…50、60、70歳のかた

※①～③いずれも、紛失した場合はお問合せください。

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎の原因のうち最も多い肺炎球菌の感染を予防し、重症化を防ぎます。この予防接種は、年度ごとに対象者が定められており、対象となる年度のみ1人1回、接種費用の助成が受けられます。対象者には、4月末にお知らせを郵送しています。**令和6年度からは、対象者が基本的に65歳のかたとなります**ので、接種を希望されるかたは、この機会に接種することをおすすめします。

料2,190円(自己負担金) ※生活保護受給者・市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)のかたは無料。非課税世帯のかたは、接種前に申請すると無料の予診票を交付します。接種後の払戻しはできませんので、ご注意ください。※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☎感染症対策課 (☎017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



青森家族会依存症勉強会のお知らせ

依存症は薬物・アルコール・ギャンブル・ネットなどの様々な種類があり、自分の意思だけでは止めることが難しく、誰もがなりうる病気とされています。今、あなたの身近で起きている問題は依存症の症状かもしれません。見て見ぬふりをしたり、隠したり、説得したりして、問題を悪化させていませんか。

元依存症者で、長年依存症者の支援に取り組んできたかたを講師に迎え、依存症勉強会を実施します。

お気軽にお越しください。

☎令和6年1月13日(土) 13:00～16:00 (12:30受付開始)

☎西部市民センター 2階学習室

☎依存症に関する講義(依存症者への接し方など)

☎講師:岩井喜代仁さん(茨城ダルク施設長)

☎当事者・家族・支援機関・一般のかたなど

☎料50人(当日先着順) / 無料 / 当日直接会場へ

☎青森家族会事務局 (☎090-3397-1043)



1月の助産師による心と体のケア相談



☎令和6年1月10日(水)・24日(水)

各日①10:00～②11:00～

☎あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎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)。

☎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

☎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

☎☎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



認知症の人を抱える家族のつどいin青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

☎12月17日(日) 13:00～15:00

☎料しあわせプラザ / 無料

☎当日直接会場へ(途中参加・退室自由)

☎(公社)認知症の人と家族の会青森県支部

(鷹架、☎090-2982-1650)

掲載の内容は、11月20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。

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
12/19(火) 10:00～	すみれ会館	健康体操
12/21(木) 10:00～	横内市民センター	ストレッチ
12/22(金) 14:00～	東部市民センター	ストレッチ

料無料/人数を制限する場合があります。

申込事前に、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 ラ・セラ
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 (イートインスペース)	①1/9(火) ②1/23(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)	①1/9(火) ②1/30(火) 11:00～12:00	①楽しく筋トレとストレッチ 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)	①1/10(水) ②1/24(水) 10:30～11:30	①チャレンジ！ストレッチと筋トレ 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)	①1/15(月) ②1/22(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 (多機能室 (大広間))	①1/17(水) ②1/31(水) 10:00～11:00	①楽しく体と頭の体操 ②初めての運動教室

料無料/当日直接会場へ

高年齢者支援課 (☎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! 「浪岡地区体力づくり講座」	12/22(金) 10:00～11:30/花岡プラザ 1階大広間ほか/寝て行う筋力トレーニング・ストレッチ、2階健康づくりフロアを利用したウォーキングなど	12人(申込順)/無料/動きやすい服装、バスタオルまたはヨガマット、汗拭きタオル、内履き、飲み物持参	前日までに、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! 「リーダーと運動しよう! 体力づくり講座」	①1/9②1/16③1/23④1/30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まで2つまで選択し、1/5(金)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	1/10(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、健康相談(予約優先)	各40人(申込順)/無料/汗拭きタオル、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、1/5(金)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! 「中央地区リーダー企画ロコトレ講座」	1/11(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。	12/15(金)～1/5(金)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 サードプレイス	1/11(木) 10:00～15:00 (14:30受付終了)/本庁舎 1階ロビー/血管年齢測定や握力などの健康・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! 「冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング」	1/12(金) 13:30～16:00/盛運輸サンドーム会議室/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健康チャレンジ! 「三内・西滝地区体力づくり講座」	1/17(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/汗拭きタオル、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