

妊娠から出産まで皆さんの子育てをしっかりとサポート

※産後ケアに宿泊型を追加します

☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983)

産後1年未満のお母さんが安心して育児をし、子どもが健やかに成長できるよう、母子への心身のケアや育児などの支援を行う「産後ケア事業」に令和6年4月1日から新たに宿泊型が追加となります！

【対象】青森市に住民票がある出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

	宿泊型	デイサービス型	訪問型
実施場所	市内ホテル(ホテル青森、リッチモンドホテル青森)の客室※食事提供なし		ご自宅
利用時間	15:00~翌日10:00までの1泊2日	11:00~15:00までの4時間	日中3時間程度
内容	助産師が、ママの体調や希望に合わせてケアプログラムを作成し、ケアを行います。 ケア内容…お母さんの体調チェック、乳房ケアや授乳のアドバイス、赤ちゃんの身長・体重など身体測定、沐浴やおむつ交換などの育児手技のアドバイス、育児サポートによる休養の機会の提供、育児に関するお悩み相談 など		
利用回数	出産後1年未満の間に、宿泊型・デイサービス型・訪問型あわせて5回まで利用可		
料金	課税世帯…1回7,000円 市民税非課税世帯・生活保護世帯… 1回3,500円	課税世帯…1回3,500円 市民税非課税世帯・生活保護世帯… 1回1,750円	課税世帯…1回1,000円 市民税非課税世帯・生活保護世帯… 1回500円

☎利用希望日の1週間前までに、利用申請書(市ホームページからダウンロード可)を郵送または直接、〒030-0962 佃二丁目19-13 あおもり親子はぐくみプラザ、または浪岡振興部健康福祉課窓口へ

※新生児聴覚検査に係る費用の公費負担を実施します

先天性の聴覚障害を早期発見し、早期療育につなげるため、新生児聴覚検査に係る費用の公費負担を実施し、子どもの健やかな発育・発達を支援します。

【新生児聴覚検査とは】

生まれて間もない赤ちゃんに行う「きこえ」の検査です。赤ちゃんが眠っている間に音を聞かせて、その反応を記録する方法で、赤ちゃんに痛みや負担なく行うことができます。

対象者▶青森市に住所を有する令和6年4月1日以降に出生した新生児

公費負担の対象となる検査▶初回検査及び確認検査(初回検査にて要再検となった場合に実施)

実施方法▶妊娠届出時などに受診票を交付し、指定医療機関において公費負担による新生児聴覚検査を実施します。

※指定医療機関以外で受検した場合は、保護者の申請により新生児聴覚検査に係る費用の一部を助成します。

※既に妊娠届出をされたかたについては、出産時期によって受検方法が異なりますので、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎☎あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984)
浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1114)へ



※不妊治療に係る費用を助成します

不妊治療(生殖補助医療)を受けているかたの経済的負担を軽減するため、保険診療の自己負担分の一部について助成を行います。

対象者▶婚姻関係にある夫婦(事実婚含む)で、①~④全てに該当するかた

- ①医療保険適用となっている生殖補助医療を行っていること
- ②申請時点において、夫婦またはいずれか一方が青森市に住所を有し、居住実態があること
- ③夫婦ともに申請時点において、本市に納付すべき市税などの滞納がないこと
- ④同一の治療により他の自治体から同様の助成を受けていない、また受ける予定がないこと

助成対象治療▶令和6年4月1日以降に開始した、医療保険適用となっている生殖補助医療(体外受精、顕微授精、男性不妊治療)

助成額▶1回の治療に要した自己負担額(高額療養費、付加給付の額を控除)の3分の2※上限50,000円

申請期限▶令和7年3月31日(月)

※申請に必要な書類など、詳しくは、市のホームページをご覧ください。

☎☎あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2987)
浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1114)へ



お気軽にご参加
ください♪

ご利用ください♪

健康に関するイベント・講座



講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
みんなと一緒に歩いて (オシャレして)みませんか 「無料で“ただ歩くだけ” です!」	①4/12②4/26③5/10④5/24⑤6/14⑥6/28⑦7/12⑧7/26⑨8/9⑩8/23⑪9/13⑫9/27⑬10/11⑭10/25の金曜日 各日10:30~11:30(雨天中止)/青森県総合社会教育センター「屋外ウォーキングコース」(県立図書館奥にある屋外コース)/ウォーキング	無料/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物持参。スポーツ保険加入なし	当日直接会場へ ※都合の良い日のみの参加可能 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員・あおもり健康づくりリーダー 渋谷(☎090-4633-7465)
「桜川の桜」の開花状況を 楽しもう! 「桜川の桜」ウォーク	4/15(月)・22(月) 各日13:00~14:00 桜川福祉館(桜川五丁目19-3)集合/桜川町会内や駒込川土手の桜をウォッチングしながらのウォーキング(開花状況によりコース変更あり)	各10人/無料/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物持参。スポーツ保険加入なし。駐車場なし。公共交通機関でお越しください。	当日直接会場へ 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員・あおもり健康づくりリーダー 渋谷(☎090-4633-7465)
健康C&C(Check & Challenge) in 駅前スクエア	4/17(水) 10:00~15:00(14:30受付終了)/駅前スクエア(駅前庁舎1階)/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  	前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
令和6年度 東部市民センター体力づくり教室(全12回)	①4/17②5/15③6/19④7/17⑤8/21⑥9/18⑦10/16⑧11/20⑨12/18⑩R7.1/15⑪R7.2/19⑫R7.3/19の水曜日 各日13:30~15:00/東部市民センター/筋力トレーニング及びストレッチ	各20人/無料/ヨガマットなどの敷物、汗拭きタオル、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。	4/16(火)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ ※全12回分をまとめて申込み ※キャンセル待ちの受付も可能
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「桜川の桜並木ウォーキング」	4/18(木) 9:30~12:00/中筒井分館集合(筒井字桜川87-4)/健康チェック・ウォーキング※雨天時は館内で体操	15人(申込順)/100円(保険料など)/汗拭きタオル、傘、飲み物持参	4/11(木)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「春の花岡のんびりウォーキング」	4/19(金) 10:00~12:00/健康の森花岡プラザ駐車場集合(浪岡大字女鹿沢字野尻14-1)/途中アップルヒルで休みながらのんびり歩きます!※雨天時は花岡農村環境改善センターで運動	20人(申込順)/100円(保険料など)/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物持参	4/12(金)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
三内まちかどかんたん健康チェック	4/26(金) 10:00~12:00/ユニバース三内店くつろぎコーナー/血圧測定、血管年齢測定、握力測定	無料/お買い物に訪れた際に、お気軽にお立ち寄りください。	当日直接会場へ 健康づくり推進課(☎017-718-2912)
リーダーと運動しよう! 体力づくり講座	①5/7②5/14③5/21④5/28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35人/無料/公共交通機関でお越しください。	5/2(木)までに、①~④から2つまで選択し、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
西部地区体力づくり講座	5/8(水) 10:00~11:30/西部市民センター3階/①椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操②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。	前日までに、①②両方またはどちらかを選択し、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
中央地区リーダー企画 ロコトレ講座	5/9(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/動きやすい服装、スポーツタオル、飲み物、内履き持参	4/1(月)~5/8(水)に、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「春の健康ウォーキング~野木和公園を散策しよう!」	5/10(金) 10:00~13:00/油川市民センター2階和風実習室集合/解散/春の野木和公園に咲く花をながめながら、楽しくウォーキングしましょう!※雨天時は市民センターで運動	40人(申込順)/100円(保険料など)/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、昼食(昼食なしの参加も可)、レジャーシート、帽子持参	5/2(木)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ