

蚊が媒介する感染症にご注意を

ジカウイルス感染症やデング熱などは、病原体を持つ蚊に刺されることによって起こる感染症です。国内では、ヒトスジシマカが媒介する可能性がありますので、蚊に刺されないよう注意しましょう。
 問感染症対策課（☎017-765-5282）

- ★蚊の多い場所では、長袖・長ズボンを着用し、サンダル履きは避ける
- ★虫よけ剤を使用する
- ★蚊の発生を減らすため、周辺環境の水たまりを除去する（植木鉢の受け皿、バケツ、古タイヤ、雨水マス、雨よけのブルーシートなど）



7月28日は「日本肝炎デー」 肝炎ウイルス検査を受けましょう

ウイルス性肝炎は、放置すると慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと移行するおそれがあり、早期発見が大切です。
 対料肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民／無料
 問事前に指定医療機関へ
 問感染症対策課（☎017-765-5282）

特定健康診査・特定保健指導 を利用しましょう

✳特定健康診査を利用しましょう

40歳から74歳までの青森市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています（受診券は4月末に送付済）。

✳特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を！

受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。個人の生活スタイルに合わせて、保健師や管理栄養士が生活改善のためのサポートをします。

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

問国保医療年金課（☎017-734-5343）
 健康づくり推進課（☎017-718-2941）
 浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

医師による健康教室・健康相談

問所 8月3日(水) 健康教室13:00~14:00、健康相談
 14:00~15:00/浪岡総合保健福祉センター
 問田中光先生(青森市民病院糖尿病・内分泌内科部長)による講話「動脈硬化と生活習慣病」
 問健康教室は30人(申込順)、健康相談は4組(申込順)
 問料備無料/マスクの着用をお願いします
 問問 7月27日(水)までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

これからの季節特に注意！ 熱中症を予防しましょう 問健康づくり推進課（☎017-718-2942）

熱中症とは、暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまい・吐き気・頭痛等様々な症状を引き起こします。屋外だけでなく室内でも発症し、死に至ることもありますので注意しましょう！

暑さや水分不足に対する感覚が低下している高齢者や体温調節が未熟な子ども・持病のあるかたは、特に注意！暑さを避け、こまめな水分補給や涼しい服装をするなど「熱中症予防行動」を実践しましょう。

check 周囲の人が気を付けたいこと

体調が悪くても自分から不調を伝えるにうかたには、「何かお手伝いしましょうか？」など、積極的な声掛けをしましょう。
 自分で水を飲めない・意識がない場合は、すぐに救急車を！



check 熱中症警戒アラートを活用しましょう

『熱中症警戒アラート』は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

★『熱中症警戒アラート』発生時は…

- ・昼夜を問わずエアコン等で部屋の温度を調節しましょう
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう

掲載の内容は、6月20日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・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。



8月の助産師による 心と体のケア相談

☎8月3日(水)・31日(水)

いずれも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、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

☞各日①・②ともに1組(申込順)

☞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、あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2984)へ



大腸がん検診・ 骨粗しょう症検診を受けましょう

①大腸がん検診

市の「大腸がん」による死亡割合は、全国と比べて男女ともに高くなっています。がんは早期に発見すれば、高い確率で治すことができます。特に、大腸がんになる人が増える50歳以上の早期発見・早期治療が極めて重要です。下記の対象となるかたは、ぜひ市のがん検診をご利用ください。

②骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨量が少なくなって骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなる状態で、特に女性に多いといわれています。骨粗しょう症検診で自分の骨密度を確認し、予防や治療につなげましょう。

☞①家庭で便を採る便潜血反応検査2日法

②DXA法による骨密度測定

☞令和4年4月2日から令和5年4月1日までに、

①40歳以上となるかた

②40・45・50・55・60・65・70歳となる女性のかた

☞①青森市国保加入者…無料、加入者以外…510円

②510円(自己負担金)

☞②青森県総合健診センター(集団検診)でのみ実施

☞▼個別検診はこちら

▼集団検診はこちら



☞健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



療育相談

☎7月28日(木) 13:00~

☞あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☞小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

☞身体の発育・発達に心配のある乳幼児等と保護者

☞3組(申込順)

☞☎7月21日(木)までに、

あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2983)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」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。年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。早期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できます！

国保医療年金課 芹川、中山



今日からみんなでフレイル予防♪

※②③は対象者にご案内を送付しています。

知っていますか？市の取組

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
- ②後期高齢者健康診査の結果等から、低栄養や生活習慣病等に対する支援が必要なかたへの健康相談や保健指導を実施
- ③過去数年間、後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護サービスを未利用のかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介

