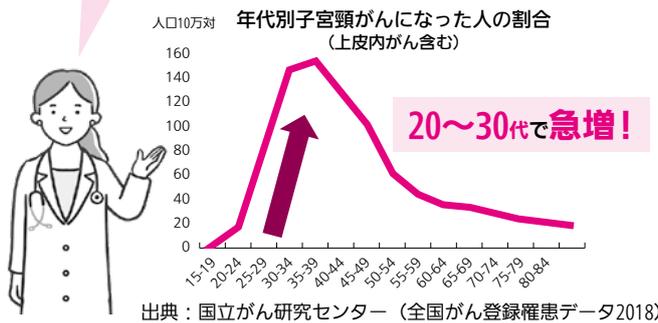




## 20歳から子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

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、ヒトパピローマウイルスの感染が原因と言われています。性交渉で感染し多くの場合は自然に消えますが、ごく一部のかたは感染が持続し、子宮頸がんを発症します。



## 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14ページの「集団健診・検診」、個別検診の詳細は電話または市ホームページでご確認ください。

市ホームページはこちら▶



## 多胎妊婦さんのための交流会

時 12月1日(木) 10:00～11:30

所 元気プラザ

内 多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイス等

対 多胎妊婦さんとご家族

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 11月17日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983) へ



## 医師による不妊専門相談

時 11月30日(水) 13:30～14:30

所 対象者には別途お知らせします/2組(申込順)

申 11月22日(火)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984) へ



## 12月の助産師による 心と体のケア相談

時 12月1日(木)・28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)

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)

対 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

内 各日①・②ともに1組(申込順)

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 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



## こころの相談窓口 こころの体温計

ひとりりで悩まず、  
まずはお相談ください! **こころの相談窓口**

☎017-718-3434

8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

1分でできるストレスチェックを

してみませんか? **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

料無料(通信費自己負担)

健康予防課 (☎017-765-5285)



▲こちらをチェック

掲載の内容は、10月17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。

ご利用ください♪

## 健康に関するイベント・講座

いずれもマスクの着用をお願いします



市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

### ※健康C&C (Check&Challenge)

#### 健康C&C (Check&Challenge) in 駅前スクエア

時11月24日(木) 10:00~15:00

所駅前庁舎1階 駅前スクエア

内①血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、【明治安田生命との連携協定】野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナー、健康相談(予約優先)/50人(申込順)

健康相談内容
健康相談…保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

申 閏前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

#### 健康C&C (Check&Challenge) in 西部市民センター

時12月14日(水) 10:00~11:30

所西部市民センター 3階

内①②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等の健康・体力チェック、健康相談(予約優先)/各25人(申込順)

備公共交通機関でお越しください

申 閏①②両方またはどちらかを選択し、

12月9日(金)までに、

健康づくり推進課

(☎017-718-2912)へ



### ※あおもい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!自由ヶ丘いきいき健康講座

時11月25日(金) 10:00~11:30

所ドリームプラザ自由ヶ丘

内①寝た姿勢で行う体操 など/15人(申込順)

備ヨガマットや大きめのバスタオル持参。公共交通機関でお越しください。

申 閏前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

#### リーダーと運動しよう!体力づくり講座

時①12月6日②12月13日③12月20日④12月27日の火曜日 各日10:00~11:15

所元気プラザ

内椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

内 備25人(申込順)/公共交通機関でお越しください

申 閏①~④から選択し(2つまで可)、12月5日(月)までに、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

時12月8日(木) 10:00~11:30

所県民福祉プラザ2階多目的室2A

内①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)

備タオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

申 閏12月2日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

### ※地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
11/25(金) 14:00~	東部市民センター	ソフトバランスボール
12/12(月) 14:00~	ほろがけ福祉館	健康体操

料無料

備人数を制限する場合がありますので、ご了承ください

申 閏事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

寒い時こそ  
体を動かして  
健康になろう!



まちなかいいききサロンスタッフのみなさん

### ※まちなかいいききサロン

高齢者が身近な場所で生きがいをづくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等で、体操やレクリエーションを行います。予約なしでもなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【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
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)	①12/12(月) ②12/19(月) 10:30~11:30	①初めての運動教室 ②脳トレと レクリエーション
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①12/14(水) ②12/27(火) 11:00~12:00	①初めての運動教室 ②脳トレでいきいき元気!
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	12/14(水) 10:30~11:30	ロコトレ&脳トレ

料/備無料/検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします  
閏高齢者支援課(☎017-734-5326)