



認知症サポーターステップアップ講座 関高齢者支援課(☎017-734-5206)

認知症は誰もがなりえる可能性がある、とても身近なものです。認知症とともにより良く暮らしていけるよう、市では、認知症の人や家族の困りごとを、できることから支援していくボランティア「チームオレンジ」の体制づくりを始めており、認知症カフェの企画や見守り活動などを行っています。

認知症サポーターのかたが、「チームオレンジ」として活動するにあたり身につけておきたい認知症の知識や対応方法等を考えていくための「ステップアップ講座」を開催します！認知症に関する知識を深めたい、認知症のかたのために何かしたい、何ができるか考えてみたいかた、まずは一緒に学んでみませんか。

時 12月23日(金) 14:00~16:00

※13:30~受付

所 アピオあおもり 大研修室2 (中央三丁目17-1)

因 認知症の知識と対応方法、認知症の本人のこを知るための講義やワーク など

因 ボランティア活動に興味があり認知症についてさらに学びを深めたい認知症サポーターのかた

入 料 20人程度/無料

申 関前日までに電話で、高齢者支援課へ



◀地域の見守り活動の様子

一緒に活動
しましょう！



▲カフェでの企画等も♪



私にも何か
できるかも！



各種がん検診等の受診者証・無料クーポン券等をご利用ください

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

対象者…令和4年4月2日~令和5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。

関 健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



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です。

時 12月18日(日) 13:00~15:00

所 料 しゃあわせプラザ/無料

申 当日直接会場へ (途中の参加及び退室自由)

関 (公社) 認知症の人と家族の会青森県支部 (鷹架、☎090-2982-1650)



医師による健康教室・健康相談

時 所 12月21日(水) 健康教室13:00~14:00、

健康相談14:00~15:00/沖館市民センター

因 川村幸子先生(青森市薬剤師会副会長)による講話「おくすりの正しい使い方について」

入 健康教室は30人(申込順)、健康相談は4組(申込順)

料 備 無料/マスクの着用をお願いします

申 関 12月14日(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



12月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）
保育士による相談…毎日
8：30～18：00（予約不要）（☎017-718-2975）
保健師等による相談…月～金曜日（祝日除く）
8：30～18：00（予約不要）（☎017-718-2983）
- ◆浪岡総合保健福祉センター
12/1（木）9：00～10：30（前日までに電話予約）

| | |
|---|---|
| ハミガキ相談（歯ブラシ持参） 仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など | あおもり親子はぐくみプラザ 12/12（月）（要予約） 9：30～12：00 【対象】妊産婦と子育て中のかた |
|---|---|

【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）
…1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ電話予約



医師による不妊専門相談

☎12月22日（木）13：30～14：30
 所☎対象者には別途お知らせします／2組（申込順）
 ☎12月15日（木）までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや家族などからの相談に、精神保健福祉士等が応じます。精神科医による相談（要予約）も定期的に実施しています。

◆受付時間

月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

◆相談窓口

- ・保健予防課（☎017-765-5285）
※精神保健福祉士が応じます
- ・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）
※保健師、精神保健福祉士が応じます
精神保健福祉士による相談（要予約）は、毎月第2水曜日（14：00～16：00）に実施



健診結果説明会・特定保健指導のご案内

健診結果の見方や健康について、保健師や管理栄養士が個別の相談に応じます。生活習慣病の予防と改善のため、特定保健指導対象のかたも、ぜひご利用ください。
 ☎12月16日（金）、1月11日（水）、2月1日（水）・28日（火）、3月27日（月）各日9：00～11：30（1人20分程度）
 所☎浪岡元気プラザ／40歳～74歳の青森市国民健康保険加入者で、今年度の特定健康診査を受けたかた／無料
 備特定健康診査結果通知書持参
 申☎前日までに、健康づくり推進課（☎017-718-2941）へ

定期予防接種

のお知らせ

☎あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

✦日本脳炎予防接種（第2期）

日本脳炎予防接種第2期は、乳幼児期に接種した日本脳炎予防接種第1期の追加接種です。接種に必要な予診票は、小学3年生へ11月～12月に各小学校を通じて配付します。（市外の小学校等へ通学しているかたについてはお問合せください）無料で接種できる年齢は9～13歳の誕生日の前日までです。※標準的な接種年齢は9歳

✦二種混合予防接種

二種混合予防接種（ジフテリア・破傷風）は、乳幼児期に接種した三種混合（または四種混合）予防接種の追加接種です。接種に必要な予診票は、小学5年生へ11月～12月に各小学校を通じて配付します。（市外の小学校等へ通学しているかたについてはお問合せください）無料で接種できる年齢は11～13歳の誕生日の前日までです。※標準的な接種年齢は11歳

✦麻しん・風しん予防接種（第2期）

麻しん・風しん予防接種第2期は、1歳で接種した麻しん・風しん予防接種第1期の追加接種です。接種に必要な予診票は、出生時に配付している乳幼児健康手帳に綴られています。無料で接種できるのは、小学校就学前の1年間（4月1日～3月31日まで）で、今年度の対象は、平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれのお子さんです。

【接種場所】

青森市予防接種指定医療機関
 ※予約が必要な場合がありますので、事前に確認してください。

【持ち物】

母子健康手帳、予診票（お持ちでないかたはお問合せください）

