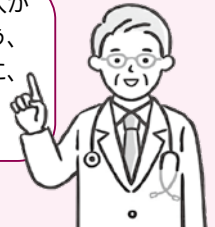


救急医療施設の利用は適正に

圏保健予防課 (☎017-734-5770)

全国的な医師不足によって、青森市でも十分な救急医療体制をとることが困難な状況にあります。このような中、症状の重い救急患者に対応すべき救命救急センター（県立中央病院）や救急病院・診療所などに、緊急性の低い軽い症状で来院するかたや、自身の都合で休日や夜間にコンビニ感覚的に利用するかたが見受けられ、救急医療体制の維持に支障をきたしています。

救命救急医療を必要とする人が適切な治療を受けられるよう、救急医療施設の正しい利用に、ご理解とご協力をお願いします。



そうだ！土日・夜間に救急病院へ行こう!!

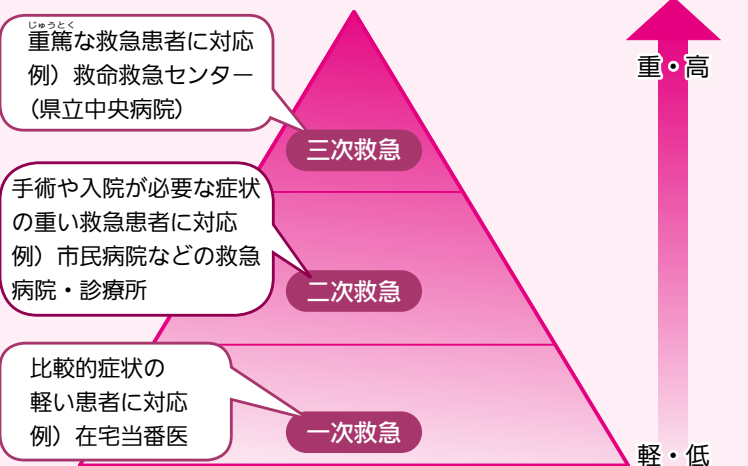
市民の安心・安全のための
救急医療体制の
維持が困難に

医師やスタッフの負担増

重症患者への対応遅れ

※うまく歩けない・ろれつが回らない場合は脳卒中の疑いがあります。このような症状があるときや、重大な病気やけがの可能性があるときは、ためらわず救急車を呼んでください。

青森市の救急医療体制



★初期救急医療施設、
こども救急電話相談「#8000」
のご利用を！

本紙毎月1日号に「急病診療案内」を掲載していますので、ご覧ください。



保健予防課 寺山

★社会福祉施設のかたは
緊急時に備えましょう

日頃から入所者の健康状態を把握するとともに「あおり医療情報ネットワーク」や「青森市医師会」のホームページで、休日・夜間の救急医療施設を確認しましょう。



「医療安全相談窓口」をご利用ください

市民の皆さんからの医療に関する相談に対応するため、医療相談窓口を設置しています。

●受付時間

月～金曜日 8:30～18:00 (祝日、年末年始を除く)

●受付場所 青森市保健所保健予防課

●相談方法・問合せ

☎017-765-5281、☎017-718-5645

〒030-0962 佃二丁目19-13

青森市保健所保健予防課医療安全支援センター

✉hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp

●相談内容

近くの医療機関が知りたい、医療機関での診療に関して疑問や不安がある、医療機関の対応や接遇が気になる、医療のことでどこに相談したらよいかわからないなど

※内容に応じて、適切な部署や機関を紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮ください。

- ・医療機関と患者の紛争の仲介や調停
- ・治療内容等の適否及び過失の判断
- ・医療機関の評価及び有する設備 など

掲載の内容は、11月21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

＊地域健康教室

開催日時	場所	内容
12/21(水)14:00～	東部市民センター	ストレッチ
12/23(金)14:00～	東部市民センター	セラバンド
1/17(火)10:00～	すみれ会館	ソフトバランスボール
1/17(火)13:30～	青森保健生協本部	ソフトバランスボール
1/18(水)13:30～	奥野団地集会所	ストレッチ
1/25(水)10:00～	横内市民センター	ストレッチ
1/25(水)10:30～	相馬町市民館	ストレッチボール

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
 申込前に、青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）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！体力づくり講座

時①1月10日②1月17日③1月24日④1月31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

人備25人（申込順）／公共交通機関でお越しください

申込①～④から1つ選択し、1月6日（金）までに、電話
 で、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

＊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。予約なしでど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
アウガ （駅前庁舎 1階 駅前スクエア）	①1/10(火) ②1/31(火) 11:00～12:00	①初めての運動教室 ②たのしく健康体操
イトーヨーカドー 青森店 （1階 フードコート）	①1/11(水) ②1/25(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）	1/23(月) 10:30～11:30	ちょっと寄り道、 みんなで体操！

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



いずれもマスクの着用をお願いします

こころの相談窓口 こころの体温計



ひとりで悩まず、
 まずご相談ください！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
 していませんか？

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）

問保健予防課（☎017-765-5285）



▲こちらをチェック

介護基本技術講習

～介護のキホンを学んで就職活動に活かそう～

時令和5年1月24日（火）～27日（金）10:00～17:00

所県民福祉プラザ

内介護現場へ就労意欲のある県内のかたで、4日間（22.5時間）の講習に全て参加可能なかた ※介護事業所に勤務されているかたは応募できません。介護業務について未経験者または無資格者を優先します。

人料40人／無料

備本講習は求職活動実績となり、4日間の講習カリキュラムを全て受講されたかたに対し「修了証書」を発行します。

申込令和5年1月3日（火）までに、申込書（介護労働安定センターホームページよりダウンロード）をFAXで、介護労働安定センター青森支部（☎017-777-4331、☎017-777-4335、🌐http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/aomori/2022/011289.html）へ



ホームページはこちら▶