

各種相談

市税などの平日夜間  
納付相談

市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付に関する相談を受付。電話相談もできます。

- 平日夜間納付相談
- ・納税支援課（駅前庁舎）
- ☎017-734-5209
- ☎5月18日（木）・22日（月）～25日（木）・29日（月）～31日（水）午後8時まで
- ・浪岡振興部納税支援課
- ☎0172-62-1114
- ☎5月26日（金）・29日（月）～31日（水）午後8時まで

新型コロナウイルス感染症により市税などのお支払いが困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少したなどの事情により、市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料のお支払いが納期限までに困難な場合は、ご相談ください。

- 納税支援課
- ☎017-734-5209
- 浪岡振興部納税支援課
- ☎0172-62-1114

ひとり親家庭などの  
無料法律相談

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

- ☎6月1日（木）午後1時～3時
- ☎5月29日（月）までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター
- ☎017-734-5817
- ☎4人（申込順）
- 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

女性のための専門相談  
（法律）

- ☎6月13日（火）午後1時～3時
- 所アピオあおもり
- ☎3人（申込順）
- 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

女性のための専門相談  
（メンタル）

- ☎6月15日（木）午後1時～3時
- 所アピオあおもり
- ☎2人（申込順）
- 相談内容をお知らせください。



- ☎6月13日（火）まで（水曜日を除く午前9時～午後4時受付）に、県男女共同参画センター相談室（☎017-732-1022）へ

女性・男性の悩み相談  
カダール相談室

自分自身の生き方や家庭・職場での人間関係、配偶者やパートナーからの暴力の悩みなど、ひとりで悩まずにご相談ください。

- ☎女性：月～土曜日 午前9時～午後6時（第2水曜日、年末年始除く）／男性：毎週土曜日 午前9時～午後6時（年末年始除く）
- ※いずれも来所相談は要予約
- 所カダール（男女共同参画プラザ）
- ☎017-776-8858

青森市DV相談  
支援センター

ドメスティック・バイオレンス（DV）は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、まずはお電話を。

- ☎017-734-5318 【専用】
- 毎月～金曜日（祝日除く）
- 午前8時30分～午後5時
- 来所相談は要予約。
- 原則、女性が対象です。

性的マイノリティ  
にじいろ電話相談

自分のこと、パートナーのこと、家族や友人との関係、学校や職場のことなど、性的マイノリティ（性的少数者）に関する悩み全般に、専門の相談員が応じます。ご家族や友人、学校・職場のかたもどうぞ。

- ☎017-776-8803 【専用】
- 毎週火曜日（年末年始除く）
- 午前9時～午後9時

遺言・相続・成年後見制度利用などに関する無料相談会

- 遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。
- ☎5月31日（水）午後1時30分～3時30分
- 所男女共同参画プラザカダール研修室（アウガ5階）

- 申当日直接会場へ
- ☎コスモス成年後見サポートセンター青森県支部
- ☎017-742-1128

教育研修センター教育相談  
室フレンドリーダイヤル

教育相談室では、幼児・児童・生徒に関する悩みに、電話や面接などで応じます。

- 電話相談 ☎017-743-3600
- 毎日午前9時～午後9時
- 来室相談
- 毎月～金曜日午前9時～午後4時30分（火・木曜日は午後9時まで）
- 所教育相談室（栄町一丁目、教育研修センター4階）
- メール相談 friendly\_dial@city.aomori.aomori.jp

放課後児童支援員を  
募集しています

☎子育て支援課（☎017-734-5348）

保護者が共働きなどのため、日中常に不在となる家庭の小学生を対象に開設している放課後児童会で、子どもたちに遊びや生活の支援を行う「放課後児童支援員」、「代用支援員」を募集しています。

放課後児童支援員、代用支援員の応募は随時受付していますので、ぜひお申込みください。

応募資格など、詳しくはこちらからご確認ください。



# 健康ナビ

掲載の内容は、4月17日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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。

FOR YOUR HEALTH

5月31日は「世界禁煙デー」 健康づくり推進課 健康寿命対策室 (☎017-718-2912)

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

協会けんぽ青森支部加入の  
40代・50代女性の  
約**5人に1人**が喫煙※2  
国保の働き盛り女性  
(40歳～64歳)の喫煙率は  
全国の**1.3倍**高い!※3

## ✳️青森市の喫煙率の現状は？

協会けんぽ青森支部の健診データによると、業種別の喫煙率では、運輸業・郵便業、鉱業・採石業・砂利採取業、建設業において、約2人に1人が喫煙している状況にあります。※1

また、青森市は全国と比べて、女性の喫煙率が高い傾向にあります。喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞になるリスクを高めるほか、女性の場合は、骨粗しょう症などのリスクを高めます。

喫煙率上位の業種は  
約**2人に1人**が喫煙



健康づくり推進課 成田

出典：全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部提供 令和2年度健診データ（35歳～74歳の協会けんぽ青森支部加入者の健診結果）より  
※1：青森市に住所を有する協会けんぽ青森支部加入事業所に勤務する加入者を集計 ※2：青森市に住所を有する加入者を集計  
※3：令和2年度 青森市国保特定健康診査データ

## ✳️加熱式たばこなら安全と思っていませんか？

お仕事など  
忙しいかたには  
こちらがオススメ!

卒煙サポート動画公開中!

いつでもどこでも  
卒煙サポート  
ミニッツ講座動画を  
動画共有サイト  
「YouTube」から  
ご覧いただけます!

コンビニなどで手軽に購入できる加熱式たばこ。喫煙者の20%以上が使用しており、中でも、20～30代の喫煙者では男性で約40%、女性で約50%が使用しています。

出典：国立がん研究センターがん情報サービスホームページより

加熱式たばこは、紙巻たばこと比較して、有害物質が少ないと思われがちですが、発がん性物質、多くの有害物質が含まれており、健康を害するリスクが減少するわけではありません。



禁煙すると…  
20分後：  
血圧と脈拍が正常値  
数日後：  
嗅覚と味覚が改善

私たちが  
サポートします!



健康づくり推進課 佐藤、大宮

＼こちらをチェック!／



健康づくり推進課 小堀、大宮、今

## ✳️禁煙支援 一緒に禁煙を考えてみませんか？

### ・禁煙相談

毎月～金曜日（祝日除く）8：30～18：00

所健康づくり推進課（元気プラザ）

用1週間前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

### ・出張禁煙相談会

ご要望に応じて、保健師が企業へ訪問し、禁煙相談、健康講座などを行い、禁煙をサポートします。

用希望日の1か月前までに、

健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

## 青森県受動喫煙防止条例が施行されました

青森県では受動喫煙を防ぐために県民や事業者、学校などの施設が取り組むべきことを定め、県民の皆さんの健康の保持増進につなげることを目的として制定した条例が令和5年3月24日から施行となっています。

詳しくは青森県庁ホームページ

受動喫煙防止条例 検索

