

## ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
健康C&C (Check & Challenge) in サードプレイス	6/26(月) 10:00~15:00 (14:30受付終了)/本庁舎 1階ロビー/血管年齢測定や握力などの健康・体力チェック、健康相談 (予約優先)	50人/無料 青森市 明治安田生命	前日までに、電話または直接、健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「東青森駅経由ウォーキング」	7/4(火) 9:30~12:00/中筒井分館(筒井字桜川87-4)集合※雨天時館内で体操/健康チェック・ウォーキング	15人(申込順)/100円(保険料など)/タオル、飲み物、傘持参	6/27(火)までに、電話または直接、健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ
あおり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」	①7/4②7/11③7/18④7/25の火曜日 各日10:00~11:15/元気プラザ/椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操	各25人/無料/公共交通機関でお願いします	①~④から2つまで選択し、7/3(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ
体力づくり講座・健康C&C (Check & Challenge) in 西部市民センター	7/12(水) 10:00~11:30/西部市民センター 3階/①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などの健康・体力チェック (予約優先)	各30人/無料	①②両方またはどちらかを選択し、7/10(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「中央地区リーダー企画ロコトレ講座」	7/13(木) 10:00~11:30/県民福祉プラザ 2階多目的室2A/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)/無料/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。	6/15(木)~7/7(金)に、電話または直接、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
6/19(月)13:30~	小柳小学校 地域連携プラザ	セラバンド体操、ソフトバランスボール
6/20(火)13:30~	青森保健生活協本部	自重負荷トレーニング
6/20(火)14:00~	東部市民センター	ストレッチ体操
6/21(水)14:00~	東部市民センター	セラバンド体操
6/28(水)10:00~	横内市民センター	健康体操
7/19(水)14:00~	浜田福祉館	健康体操

料無料

圃人数を制限する場合がありますので、ご了承ください。

圃事前、電話で、青森保健生活協同組合 (☎017-762-5888) へ

浪岡地区でも  
まちなかいきいきサロン  
始まりました!  
ぜひお越しください♪

まちなかいきいきサロンin浪岡  
実行委員会のみなさん



### ※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くりと介護予防に取り組めるよう、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどで、体操やレクリエーションを行います!

【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
生協コスモス館 (イトインスペース)	①7/4(火) ②7/25(火) 10:30~11:30	①いつまでも元気に歩ける体づくり 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)	①7/10(月) ②7/24(月) 10:30~11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①7/11(火) ②7/25(火) 11:00~12:00	①暮らしと生活に役立つ体操 ②お気軽運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①7/12(水) ②7/26(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
浪岡老人福祉センター (機能訓練室)	①7/12(水) ②7/26(水) 10:30~11:30	①たのしくロコモ体操 ②初めての運動教室

料無料/予約不要、当日直接会場へ

圃高齢者支援課 (☎017-734-5326)

## シニアのための元気測定会 ~測定フルコース みんなきてけろじゃ~

時 6月29日(木) 10:00~12:00 (9:30~受付)

所 みちぎんドリームスタジアム (青森市スポーツ会館) 2階柔道場

圃 フレイル予防の講話【講師: 株式会社 明治】

立ち上がりテスト、TUGテスト(複合的動作能力チェック)、下肢筋力測定、開眼片足立ち(バランス能力チェック)、血管年齢測定、脳の健康チェック、骨密度測定、AI(人工知能)による筋力測定、野菜摂取レベル測定、体組成計(体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪など)

地域包括支援センタースタッフによる保健指導、健康相談

圃 対人料概ね60歳以上のかた/40人(申込順)/無料  
備 動きやすい服装で、お越しください。

圃 圃 6月23日(金)までに、電話または下記二次元コードで、地域包括支援センターみちのく (☎017-765-0892) へ



地域包括支援センター・高齢者支援課 職員

掲載の内容は、5月22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。

# 集団健診・検診(7/16~8/15の日程)

**申込み・問合せ先** 健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276  
浪岡振興部健康福祉課 〒038-1392 浪岡字稲村101-1 ☎0172-62-1114 ☎0172-62-0023

感染症などの発生状況により、集団健診・検診、各医療機関における個別健診・検診については、実施を見合わせる場合や人数を制限する場合がありますのでご了承ください。また、受診の際は状況に応じて、マスクの着用をお願いします。せきなどの風邪症状や体調不良があるかたは受診をお控えください。

## 実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	7/18(火)・23(日)・27(木) 午前のみ、8/3(木)・10(木) 午前の部 8:30~9:30 午後の部 12:30~13:30

## 健康診査 (R5.4.1~R6.3.31に下記の年齢になるかた)

健診・検診名	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30~39歳の青森市国保加入者		

## がん検診など (R5.4.2~R6.4.1に下記の年齢になるかた) ※本市に住民票のあるかたが対象

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間	
		青森市国保加入者	左記以外		
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料※1	無料※1	午前の部 ※2	
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円		
胃がん検診※3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部	
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部	
乳がん検診	40~59歳	偶数年齢の女性	1,020円		1,430円
	60歳以上		無料		
骨粗しょう症検診※4	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部	
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部	

※1…必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)

※2…青森県総合健診センターは、女性のみ午後受付

※3…集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者は1,620円、加入者以外のかたは3,250円)。また、令和4年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和5年度の市の胃がん検診は受診できません。

※4…青森県総合健診センターのみで実施

★上記(※3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については、任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。

## 申込方法

希望日の2週間前までに、次の方法でお申込みください。ただし、予約状況によって締め切ることがあります。

- 電話…上記申込み先へ
- 窓口…健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所
- はがき・FAX…住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、上記申込み先へ

## ●市ホームページ…

各種健診・検診  
申込みフォーム



◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。

◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、検診が無料になります。

**個別健診・検診**は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス(7月の日程) ㊦事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ

検診日	受付時間	場所
7/13(木)	8:30~9:00	高田教育福祉センター前
	9:30~10:00	片岡福祉館前
	10:30~11:30	サンロード青森 西中央出入口付近
	13:00~14:00	マエダストア八重田店駐車場

検診日	受付時間	場所
7/20(木)	8:30~9:00	岡造道町民会館前
	9:30~10:00	中央市民センター中筒井分館
	10:30~11:30	ユニバース筒井店駐車場
	13:00~14:00	生協さくら館駐車場