

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

つつが虫病にご注意を

つつが虫病は、菌を保有するツツガムシ(ダニの一種)に刺されることで感染します。5~14日の潜伏期の後に、全身倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などの症状が現れます。人から人には感染しません。ツツガムシは、山林、河川敷などに広く分布しています。行楽などで山や草むらなどに入るときは次のことに注意しましょう。

- 長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さない
- シャツやズボンの裾は外に出さない
- 草の上に直接座ったり、寝転んだりしない
- 帰宅後は速やかに入浴し、体をよく洗う
- 衣服は速やかに洗濯をする
- ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらう



☎ 感染症対策課 (☎017-765-5282)

在宅要介護者訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。ご希望のかたはお申込みください。

- ◆対象 次のいずれかに該当するかた
- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
 - ②在宅で40歳以上64歳の認知症のため外出が困難な要介護3から5のかた
 - ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた
- ◆料金 無料(1年度に1回限り) ※治療が必要な場合の治療費は自己負担
- ☎ 事前に、高齢者支援課 (☎017-734-5326)、
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134)へ



今年は早めに暑さに慣れよう！ 暑くなる前から始める暑熱順化

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。身体が暑さに慣れること(暑熱順化)で、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。

ポイントは、無理のない範囲で汗をかくことです。運動や入浴など、日常生活の中で行うことができます。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑さに備えましょう。



暑熱順化するための動きや生活

- 歩く・走る (帰宅時に一駅分歩くのもOK)
 - 歩く目安 30分
 - 走る目安 15分
 - 頻度目安 週5回
- 自転車
 - 運動目安 30分
 - 頻度目安 週3回
- 適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかく)
 - 運動目安 30分
 - 頻度目安 週5回~毎日
- 入浴 (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)
 - 頻度目安 2日に1回

厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

⚠必ずお守りください！
実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて、特に高齢者などは無理をしないように！

☎ 健康づくり推進課 (☎017-718-2942)

「無料低額診療事業」利用者の調剤費を助成

「無料低額診療事業」は、経済的理由で支払いが困難なかたの医療費の一部負担金を減免する制度です。市では、市内に住所を有し、市内の診療施設でこの制度を利用するかたが、市内の青森市薬剤師会会員の薬局で調剤処方された調剤費の全部または一部を助成します。

※調剤費は、保険適用のものに限り、他の公的制度を受けることができる分は除く。初診の日から6か月以内。

- ◆利用方法
右の病院・診療所で「無料低額診療事業」を実施しています。まずは各施設に直接ご相談ください。

施設名	電話番号
あおもり協立病院	017-762-5500
生協さくら病院	017-738-2101
協立クリニック	017-762-5511
中部クリニック	017-777-6206
安方クリニック	017-732-3955
津軽医院	0172-62-3101

☎ 福祉政策課 (☎017-734-5313)

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日~6月6日は「禁煙週間」



青森市の喫煙率の現状は？

青森市の国保に加入している働き盛り(40~64歳)の女性の喫煙率は、全国と比べて、約1.3倍高い傾向にあります。* 喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞など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。

*令和3年度 青森市国保特定健康診査データ



加熱式たばこも注意が必要です！

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。

(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)

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、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。また、受動喫煙による健康への悪影響も否定できないと考えられています。



禁煙支援

一緒に禁煙を考えてみませんか？

✳禁煙相談

時8:30~18:00(土・日、祝日を除く)
所健康づくり推進課(元気プラザ)
申希望日の1週間前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ



青森市イエローグリーンキャンペーン

イエローグリーンは、「受動喫煙をしたくない・させたくない」というあなたの気持ちを表す色です。これまで、全国各地でこの色にちなんだライトアップ活動が展開されています。

本市においても、この活動の趣旨に賛同し、青森県と共同で、5/31(金)~6/6(木)に、アスパムなどの公共施設をイエローグリーン色にライトアップして、受動喫煙の防止を呼び掛けます。



青森県観光物産館 アスパム

☎ 健康づくり推進課 健康寿命対策室 (☎017-718-2912)

✳出張禁煙相談会

保健師が企業などへ訪問し、禁煙相談、健康講座などを行います。

時8:30~18:00(土・日、祝日を除く)
申希望日の1か月前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

Youtube・保健部チャンネルで
卒煙サポート動画公開中!

集団健診・検診(6月の日程)

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	6/1(土)・5(水)・16(日)・19(水)・24(月)・27(木) (午前の部) 8:30~9:30 (午後の部) 12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	6/8(土)・22(土) 午前のみ (午前の部) 7:00~8:30 (午後の部) 12:00~13:00

健康診査(R6.4.1~R7.3.31に次の年齢になるかた)

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(R6.4.2~R7.4.1に次の年齢になるかた)

◆対象 本市に住民票のあるかた

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*4	無料	410円	
骨粗しょう症検診*5	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、女性のみ午後も受付

*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1,620円、その他3,250円)。また、令和5年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和6年度の市の胃がん検診は受診できません。

*4…奇数年齢でも昨年度未受診のかたは受診できます。

*5…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場合があります。

◆市ホームページ 各種健診・検診申込みフォーム

◆市LINE公式アカウント

友だち登録し、「手続・便利」タブを選択 → 「健診・検診申込」から申込み

◆電話 下記申込先へ

◆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、下記申込先へ

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



各種健診・検診申込み



青森市公式LINE

◎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。

※市民税非課税世帯のかたは、事前にお申し出ください。

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)。

市民税非課税世帯のかたは、

次のいずれかの提示により検診が無料となります

(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は不要)

①青森市健康増進事業無料受診券*1

申請には申請書のほかに身分証明書の写しが必要です。

②介護保険料額決定通知書(令和6年度)*2

③介護保険料納入通知書(令和6年度)*2

④介護保険負担限度額認定証(令和7年7月31日の有効期限)

*1…事前の交付申請が必要となりますので、がん検診などの受診前に必要書類を問合せ先まで提出し、無料受診券の交付を受けてください。

*2…今年度の通知書などが届くまでの間は前年度の通知書などにより確認します。

肺がん検診・結核健診の巡回バス(6月の日程)

令和6年度は、5月~10月に市内のスーパーや公民館などへ巡回します。職場などで肺がん検診を受ける機会のないかたは、ぜひご利用ください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

検診日	受付時間	場所
6/17(月)	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



対 40歳以上(令和6年4月2日~令和7年4月1日に誕生日を迎える年齢)のかた
料 無料 ※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)

備 予約不要、健康保険被保険者証持参で、当日直接会場へ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

医師による不妊専門相談

時 5/29(水) 14:00~15:00

所 対象者には別途お知らせします

人 2組(申込順) 料 無料

申 問 5/22(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ



市の胃がん検診 胃内視鏡検査のお知らせ

今年度の市の胃がん検診胃内視鏡検査は、50歳以上の偶数年齢(令和6年4月2日~令和7年4月1日に誕生日を迎える年齢)のかたを対象に、指定医療機関で実施しています。

また、誕生日前でも受診可能で、期限は令和7年3月31日(月)までです。なお、令和5年度に市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診したかたは、令和6年度の市の胃がん検診は受診できません。



※胃がん検診(胃内視鏡検査)は、胃に疾患のあるかた・胃の経過を診ているかたなどは、検診の対象外となる場合がありますので、指定医療機関へご確認ください。

料 青森市国保加入者1,620円、その他3,250円

※市のがん検診が無料となるかたは、上記「集団健診・検診(6月の日程)」にてご確認ください。

申 青森市指定医療機関へ「市の胃がん検診(胃内視鏡検査)希望」とご予約ください。※指定医療機関はお問合せください

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



指定医療機関