

集団健診・検診(9/16~10/15の日程)

申込み・健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276
 問合せ先 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、受診の際はマスクの着用をお願いします。せき等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	9/17(土)・22(木)、 10/3(月)・11(火)・12(水)・15(土)女性のみ 午前の部 8:30~9:30 午後の部 12:30~13:30

健康診査(R4.4.1~R5.3.31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等		
若年健康診査	30~39歳の青森市国保加入者		

がん検診など(R4.4.2~R5.4.1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	
前立腺がん検診	50歳の男性	510円	1,020円		
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歳になられるかた	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(青森市国保加入者は1,620円、加入者以外のかたは3,250円)。また、令和3年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和4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

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。

- 電話
- 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、医療機関に予約してください(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
9/16 (金)	8:30~9:00	浪館福祉館前
	9:30~10:30	ユニバース大野店駐車場
	11:00~11:30	マックスパリュ幸畑店
	13:00~13:30	小柳団地第三団地集会所前

検診日	受付時間	場所
9/26 (月)	9:00~9:30	メガドラッグ石江店駐車場
	10:00~11:00	久須志福祉館前
	11:30~12:00	旭町市民館前(旭町通り)
	13:30~14:30	ユニバース沖館店駐車場

掲載の内容は、7月19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。

～あおもりウォークトライアル2022～

みんなであそぼう！地球一周4万kmチャレンジ

【期間】9月1日(木)～10月31日(月)

参加者の2か月間の歩数を合計し、地球を何周できるかチャレンジします！詳しくは参加用紙をチェック♪



健康づくり推進課 佐藤、大宮

- 1 **参加用紙をゲット！**
元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センター等で配布
- 2 **毎日の歩数と健康づくりの取組を記録！**
毎日、目標にチャレンジして参加用紙に記録しよう！
- 3 **ポイントに換算！**
筋力トレーニングも10分＝1000歩として換算！さらに健診・検診の受診等でポイント獲得！
- 4 **応募して当てよう！**
参加用紙を提出したかたの中から、ポイントに応じて商品が当たるチャンス！※11月8日(火)応募締切

応募方法

- ① **応募ボックスに投函：**元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置 ※ボックス設置期間10/24(月)～11/8(火)
 - ② **郵送：**〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ
 - ③ **Eメール：**市ホームページから参加用紙をダウンロードし、健康づくり推進課 (✉kenkou-walk@city.aomori.aomori.jp) へ
- 〒青森市健康寿命延伸会議事務局
(健康づくり推進課内、☎017-718-2912)



健やか協力隊員養成研修

健やか力推進センターが実施する健康測定等と一緒に実施する“健やか協力隊員”になっていただけるかたを募集！
 時 9月9日(金) 9:00～12:00
 所 県総合社会教育センター 2階
 内 健康講義・健康測定機器測定演習(血圧・体組成・骨密度・立ち上がりテスト) 講師：中路重之さん(弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座特任教授)／無料
 申 8月26日(金)までに、青森県医師会健やか力推進センター(☎017-763-5590、☎017-763-5591、✉suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp)へ



9月の助産師による心と体のケア相談

時 9月1日(木)・22日(木) いずれも①10:00～②11:00～
 所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
 内 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)
 対 本市に住み票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん
 日 各日①・②ともに1組(申込順)
 備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参
 申 希望日の前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



青森県高次脳機能障害者リハビリテーション講習会

高次脳機能障害者に対する支援や生活を支えるリハビリテーション等に関する講演
 時 9月10日(土) 14:00～16:00
 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
 内 高次脳機能障害者及びその家族、医療・保健・福祉・教育従事者、学生等興味のあるかた／無料
 申 9月2日(金)までに、弘前脳卒中・リハビリテーションセンター(☎0172-28-8220)へ



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。
 時 9月1日(木)・29日(木)、10月24日(月)、11月18日(金) いずれも9:00～11:30(1人20分程度)
 所 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



危険ドラッグにかかわらないで！



危険ドラッグは、使用すると死に至ることがある非常に危険な薬物でありながら、ハーブ、アロマオイル、バスソルトなどと称して売られています。たった1度の使用であなたの人生を狂わせるかもしれません。「危険ドラッグは買わない！使わない！かかわらない！」を守りましょう。
 困ったことがあれば、1人で悩まずご相談ください。また、販売店の情報などもお寄せください。

- ＊青森市保健所 保健予防課
薬物についての相談窓口 ☎017-765-5281
- ＊下記でも相談を受け付けています。
県立精神保健福祉センター(こころの電話)
☎017-787-3957・3958
県健康福祉部医療薬務課 ☎017-734-9289
県警察安全相談電話 ☎017-735-9110
青森警察署 ☎017-723-0110
青森南警察署 ☎0172-62-4021