

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

6月4日～10日は歯と口の健康週間 ～歯をみせて笑える今を未来にも～

◆8020(はちまるにいま)運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。

厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。

かかりつけ歯科医をもとう!

かかりつけ歯科医とは、歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、皆さんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。皆さんもかかりつけ歯科医をもって歯と口の健康づくりを実践していきましょう。

歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス

- 間食を少なめに、食べたらずぐ歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- 正しい磨き方を習慣づける(歯ブラシを軽くあて、細かく動かして、歯の1本1本を丁寧に磨く)
- 定期的に歯の検診を受ける



歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康を守ることは全身の健康を守るにつながります。対象のかたは、この機会にぜひ歯周疾患検診を受けましょう。

所 指定歯科医療機関(要事前予約)

対 今年度40・50・60・70歳になる市民のかた
※対象者へ受診者証・無料利用券を5月末から順次送付予定

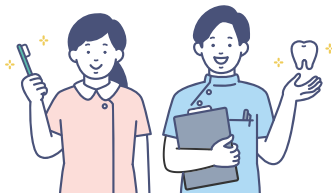
料 無料(年度内1回)
※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担



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)

後期高齢者歯科口腔健診のご案内

歯と口の健康は全身の健康につながります。対象のかたは、この機会にぜひ歯科口腔健診を受けましょう。



所 指定歯科医療機関(要事前予約)

対 後期高齢者医療被保険者

料 無料(年度内1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

申 指定歯科医療機関へ事前予約の上、後期高齢者医療被保険者証を持参し受診してください。

問 国保医療年金課(☎017-773-0181)

あおもり健康生活応援レシピ

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイデアを広く共有するため、「あおもり健康生活応援レシピ」を募集します。

応募いただいたレシピは8月31日(土)(やさいの日)に市ホームページで公開します。自慢のレシピをぜひご応募ください。



テーマ:野菜も一緒につるっと!涼しくなれる夏の麺レシピ
応募内容:テーマに沿い、野菜を使った素材の味を活かしたレシピ
※自作のものに限る

時 6/1(土)～30(日)

申 レシピ・工夫した点・メニューの出来上がり写真または画像データなどを、市ホームページの申込フォームまたは申込書(元気プラザ、市民センターなどに備付け、市ホームページ掲載)で、☎030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課(☎genki-plaza@city.aomori.aomori.jp/件名「あおもり健康生活応援レシピ」)へ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

～日常生活での注意事項～

- 行動、住まい、衣服を工夫し、暑さを避ける
- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する
- 暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日や厳しい暑さが続く日に注意する
- 暑さに備えた体づくりをする(詳しくは、本紙5月号をチェック)
- 熱中症の発生にはその日の体調が影響するので、体力や体調を考慮する

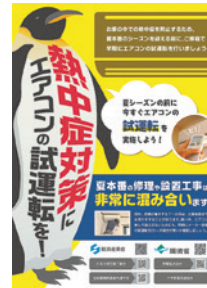
問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

熱中症対策にエアコンの試運転を!

お家の中での熱中症を防止するため、夏本番のシーズンを迎える前に、ご家庭で早期にエアコンの試運転を行いましょう!

エアコンの異常に気付いたら使用を中止し、お買い上げの販売店またはメーカーにご相談ください。

問 環境政策課(☎017-718-0286)



「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応しています。

【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分からない

相談内容に応じて、適切な部署または機関をご紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮願います。

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

時 8:30～18:00

※土・日、祝日、年末年始は休み

申 電話、FAX、郵送、Eメールのいずれかで、青森市保健所保健予防課医療安全支援センター(☎017-765-5281、☎017-718-5645、☎030-0962 佃二丁目19-13、☎hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp)へ

集団健診・検診(7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	7/6(土)・9(火)女性のみ・21(日)・24(水)午前のみ・26(金) 〈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	7/27(土) 〈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	1,020円	1,430円	
	60歳以上	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

申込締切は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

◆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



各種健診・検診申込み



青森市公式LINE

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

◎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(7月の日程)

(65歳以上のかたは、毎年度結核健診が義務づけられています)

検診日	受付時間	場所
7/1(月)	8:30 ~ 9:00	中央市民センター石江分館
	9:30 ~ 10:00	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)
	10:30 ~ 11:30	柳川庁舎駐車場
	13:00 ~ 14:00	カブセンター西青森店駐車場
7/16(火)	8:30 ~ 9:00	ユニバース青柳店駐車場
	9:30 ~ 10:00	市営奥野団地集会所前
	10:30 ~ 11:30	生協あじさい館駐車場
	13:00 ~ 13:30	ツルハドラッグ青森港町店駐車場
7/29(月)	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

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(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)

申 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)



市ホームページ

協会けんぽ加入者(被扶養者)のかたへ「特定健診のお知らせ」

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者(被扶養者)で、今年度40歳~74歳になる市民のかたの特定健診は、市の各種がん検診とあわせて受診ができます。1年に1度受診し、健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。

申《集団健診・検診で受診》青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ直接申込み。
※市のがん検診とあわせて受診する場合は、市へがん検診申込み後、青森県総合健診センターへ特定健診を申込みください。

《個別健診・検診で受診》指定医療機関へ直接お申込みください。

問 健診・検診について

健康づくり推進課(☎017-743-1745)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

受診券について

協会けんぽ青森支部(☎017-721-2723)

がん検診などの受診者証・無料クーポン券を送付します

各種がん検診などの受診者証・無料クーポン券を、対象者へ5月末から順次送付します。有効期限は**いずれも令和7年3月31日(月)**です。

◆対象 令和6年4月2日~令和7年4月1日に、以下の年齢に達するかた

◎受診者証

- ①ABC胃がんリスク検診(1,320円) 40歳になるかた
- ②大腸がん検診・歯周疾患検診(無料) 40歳になるかた
- ③子宮頸がん検診(無料) 30歳になる女性

◎無料クーポン券

- ①子宮頸がん検診 21歳になる女性
- ②乳がん検診 41歳になる女性

※無料クーポン券が届く前に対象の検診を受診した場合は、受診料(自己負担金)を払戻しします。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します(人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療などは対象となりません)。

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)

HIV検査を受けてみませんか

6月1日(土)～7日(金)はHIV(エイズウイルス)検査普及週間です。検査は匿名で受けることができ、市ホームページからも予約できます。また、HIV即日検査及び希望者には性感染症(性器クラミジア、梅毒)とB型肝炎、C型肝炎検査を匿名実施ができます。

時 原則月2回 13:00～14:00受付

所 青森市保健所(元気プラザ)別館1階

人 10人程度(要予約) 料 無料

申 事前に、市ホームページまたは

感染症対策課エイズ相談専用電話(☎017-765-5295)へ

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

日本脳炎予防接種のお知らせ

平成19年4月1日以前に生まれたかたで、日本脳炎予防接種を4回(1期1回目・1期2回目・1期追加・2期)終了していない場合は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種できます。母子健康手帳を確認し、残りの回数を接種しましょう。

接種間隔や対象年齢は予防接種法により定められています。法令で定められた予防接種の受け方でない場合(接種間隔が足りない、対象年齢ではないなど)は有料となります。

所 青森市予防接種指定医療機関

※予約が必要な場合がありますので、事前に確認してください。

備 母子健康手帳、予診票持参 ※平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満で、予診票をお持ちでないかたは医療機関備付けをお使いください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

クーポン券を利用して風しんの抗体検査・予防接種を受けよう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかったかたに対し、令和元年～2年度に風しんの抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を送付しています。

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんに障がいがかかることがあります。ぜひクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

なお、令和元年～2年度に送付したクーポン券の有効期限は令和4年3月となっていますが、有効期限が3年間延長され、令和7年2月末まで使用できます。クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、本人確認書類を持参の上、問合せ先へお越しください。

所 全国の実施医療機関など ※厚生労働省または市ホームページをご覧ください。

対 本市に住民登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性 ※抗体検査の結果、十分な量の抗体がないかたが予防接種の対象となります。

備 抗体検査は事業所健診や特定健診の際に受けることが可能

※勤務先・医療機関などへお問合せください。

申 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



ハンセン病を正しく理解しましょう

6月22日(土)は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。ハンセン病の患者や元患者の方々は、人権を大きく制限・制約され、多くの偏見と差別に苦しんできました。ハンセン病について正しい知識と理解を持ち、偏見と差別をなくし、温かく迎え入れる社会を実現しましょう。

ハンセン病は

- 遺伝する病気ではありません。
- 感染力のきわめて弱い細菌による病気です。
- 有効な治療薬により完治します。
- 治癒したあとに残る変化は後遺症にすぎません。
- 回復したかたに接触しても感染することはありません。
- 今日の日では、感染源になるものはほとんどありません。

問 障がい者支援課(☎017-734-2317)

身体障がい者の巡回診査(整形外科)

新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたや、再認定が必要なかた、障がい程度や等級の変更が予想されるかた、義肢・装具などの補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診査を行います。

※当日の診査のみでは判定が困難な場合があります。

※新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたで、かかりつけの病院がある場合はレントゲン写真や紹介状など、病名・治療の状況や身体状況が分かる書類をお持ちください。

※脳血管障がい(脳出血、脳梗塞など)による障がいの診査は、発症から3か月以上経過しているかたが対象です。

※補装具については、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢などの複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方など)は診査対象となりません。

- マスクを着用のうえご来場ください。
- 当日、発熱や風邪症状がある場合は来場を控えてください。

時 7/5(金) 受付9:00～10:00、診察9:30～12:00

所 しあわせプラザ

備 身体障害者手帳(お持ちでないかたは健康保険証)持参

申 問 6/28(金)までに、氏名・生年月日・電話番号を、障がい者支援課(☎017-734-5319、☎017-734-5329)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113、☎0172-62-0023)へ

見え方などのお悩みに関する相談教室 ～見え方で気になることはありませんか?～

見えにくさからくる生活・学習面での困りごとへの対処方法、視覚支援グッズの紹介や学級での指導方法などについて相談できます。



時 電話受付で日時を決定

所 青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター

対 本人、保護者、学校教員など 料 無料

備 相談の内容は一切漏らしませんのでご安心ください。

申 問 事前に、青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター

(☎017-726-2239/土・日、祝日を除く9:00～16:00)へ

あおもりウオークトライアル2024 協賛企業大募集!

ウオーキングをとおして体力づくりにチャレンジするイベントに応募した市民のかたへ抽選で進呈する賞品をご提供いただける協賛企業・事業者を募集します。協賛いただいた企業・事業者は「あおもりウオークトライアル2024協賛店」としてリーフレットやホームページなどでご紹介します。詳しくは、お問合せください。

申 問 7/1(月)までに、申込書(市ホームページ掲載)に必要事項を記入の上、

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、

☎017-743-6276、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

医師による不妊専門相談

時 6/27(木) 13:15～14:00

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 6/20(木)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



《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中

※1柱8万円～

[募じまい][永代供養]

海洋散骨
永代供養

全国唯一 病厄除守護神
廣田神社

受付時間 8:30-16:30

[休務日 水曜日]

青森県青森市長島2丁目13-5

Tel. 017-776-7848



広報あおもり

広告
募集

詳しくは、
市ホームページを
ご確認ください



“もしも”に備えた終活情報登録の受付を6月1日から開始します

病気や事故などで意思表示できなくなったときや、お亡くなりになったときに備え、あらかじめご本人が希望する情報を市に登録することで、医療機関や警察、ご本人が指定したご家族などからの照会に対し、ご本人に代わり市が登録情報をお伝えすることができます。

- ◆対象 市内に住所を有する65歳以上のかた
- ◆申請できるかた 本人(障がいや認知症などで明らかに申請できない場合、成年後見人またはご親族)
- ◆登録できる情報 ※項目は選択できます。
 - ①緊急連絡先
 - ②本籍
 - ③かかりつけ医やアレルギーなど
 - ④リビングウィル(延命治療意思など)の保管場所
 - ⑤エンディングノートの保管場所
 - ⑥生命保険・預貯金など
 - ⑦臓器提供の意思
 - ⑧葬儀や遺品整理の生前契約先
 - ⑨お墓の所在地
 - ⑩遺言書の保管場所
 - ⑪本人の自由登録事項

【登録から開示までの流れ】



申請は窓口で行います。身分証明書や緊急連絡先となるかたの同意書が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

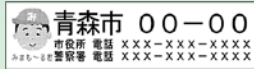
料無料 問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

もしもにそなえて 事前登録とシール配布

高齢者が自宅に帰れなくなり、保護されたときなどに備えた緊急連絡先などの事前登録と、「みまもりシール」の配布を実施しています。在宅で生活する65歳以上の市民のかたであれば、どなたでも登録できます。申請は窓口で行い、ご家族や担当ケアマネジャーによる代行申請も可能です。

◆登録内容

- ①本人の基本情報 (氏名・生年月日・住所・電話番号)
- ②緊急連絡先(氏名・住所・電話番号)



問 高齢者支援課(☎017-734-5326)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

イベント・講座

超高齢社会を生き抜くための低栄養対策



高齢の患者さんなど、様々な理由で食事をとることが困難なかたがいますが、症状の改善には適切な栄養ケアが欠かせません。臨床現場での実践を中心に、在宅における栄養ケアの工夫などを紹介します。講師:嶋津さゆりさん(管理栄養士)

時 6/8(土) 14:00~16:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール
対 医療・介護従事者や関心のあるかた
人 100人 料 無料 申 不要
問 青森慈恵会病院 (丹藤・藤林 ☎017-782-1201)

食生活改善推進員 要予約 養成講座

地域において食からの健康づくりに取り組む「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。



時 6/20(木)、7/4(木)・18(木)・25(木)、8/2(金) 10:00~15:00
所 アピオあおもり※8/2のみ元気プラザ
対 原則全日程に参加でき、講座修了後は食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができるかた
人 20人 料 無料
申 問 6/13(木)までに、市ホームページ、または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



認知症の人とともに歩む 家族のつどい

認知症の人の介護者同士が互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。お話を聞くだけの参加も可能です。

時 6/16(日) 13:00~15:00
所 しゃあせプラザ
対 認知症の人の介護者など
料 無料
備 途中参加・退室自由
申 当日、直接会場へ
問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

認知症カフェに 参加してみませんか



認知症の人やご家族、地域のかたたちが気軽に集まりおしゃべりを楽しんだり、学んだりできる場です。専門職への相談もできます。

市内11か所の各青森市地域包括支援センターで開催しています。開催場所や日時はそれぞれ異なりますので、詳しくは、各地域包括支援センターへお問合せください。

問 高齢者支援課 (☎017-734-5206)



第2回 おひとりさまの終活セミナー

終活に必要なポイントやSOLOの事業内容を説明します。第2回目は、高齢になって人の手助けが必要になったときのために、介護や老人ホームの話をしていきます。

時 6/7(金) 14:00~15:00(開場13:30)
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室(1)
料 無料
申 当日、直接会場へ
問 NPO法人SOLO (高島 ☎017-735-0330)へ

6月15日は「世界高齢者虐待啓発デー」

6月15日は「世界高齢者虐待啓発デー」なくそう! 防ごう!! 「高齢者虐待」

高齢者虐待は年々増加し、社会問題になっています。

虐待の早期発見には身近にいるかたの「気付き」が大切です。早めの通報や、相談窓口への相談が事態の深刻化を防ぎます。



「高齢者虐待とは」

65歳以上の高齢者のお世話をしている家族や親族など、または、老人福祉施設や居宅サービス事業などの業務に従事する者が、高齢者の心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うこと

このような行為は 高齢者虐待にあたります

- ◆身体的虐待 殴る、蹴る、無理矢理食事を口に入れる、ベッドに縛り付けて拘束する など
- ◆介護・世話の放棄・放任(ネグレクト) 入浴させない、水分や食事を十分に与えず脱水や栄養失調状態にする など
- ◆心理的虐待 怒鳴る、ののしる、威圧的な態度、無視 など
- ◆性的虐待 排泄の失敗に対する罰として下半身を裸にして放置する など
- ◆経済的虐待 生活費を渡さない、使わせない、預貯金などを本人の意思に反して使用する など

高齢者虐待に気付いたら

高齢者虐待を受けたと思われる高齢者を発見したかたは、高齢者本人の生命または身体に重大な危険が生じている場合、速やかに通報する義務があります。

ささいなことでも早期に相談や連絡があれば、虐待の深刻化を防ぐことにつながります。「あれっ!おかしいな...。」と思ったら、市や地域包括支援センターへご相談ください。

高齢者虐待に関する相談・連絡先

- 高齢者支援課(☎017-734-5206)
- 介護保険課(☎017-734-5257) ※養介護施設従事者などの場合
- 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
- 青森市地域包括支援センター

健康に関するイベント・講座

市民無料健康講座 「かだれ健康塾」

「今、あらためて認知症を考えよう! ~MCI(軽度認知障害)とは?~」

加齢では説明のつかない記憶力の低下とは...もしかして!?生活習慣の見直しなどで予防できる方法などを解説します。

講師:金澤正明さん(健康管理士統括指導員、認知症キャラバン・メイト)

時 6/2(日) 13:00~15:00

所 青森県総合社会教育センター2階 第6研修室

人 15人(当日先着順)

料 無料

問 青森県健康管理士会(会長 神 017-781-9559)

生活習慣病予防教室 要予約 ~健康への第一歩を踏み出そう~

県病の医師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士が健康づくりをお手伝い。体力測定・運動指導・生活習慣改善のお話(医師)・食事のお話(管理栄養士)など。

時 7/2(火)・16(火)【全2回】 18:00~20:00

所 青森県立中央病院

対 高校生以上(医師から運動制限されているかたを除く)

人 20人 料 無料

申 7/1(月)12:00までに、青森県立中央病院経営企画室(017-726-8402/土・日、祝日を除く10:00~17:00)へ

医師による 要予約 健康教室・健康相談

「子宮のがんのお話 子宮頸がんと子宮体がんについて」
講師:石原佳奈さん(青森県立中央病院 産科副部長)

時 6/20(木)

健康教室 13:00~14:00

健康相談 14:00~15:00

所 アピオあおもり

人 健康教室 60人(申込順)

健康相談 4人(申込順)

料 無料

申 6/13(木)までに、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

健康づくりのための 訪問保健指導をしています

食生活や運動などの改善点を一緒に考え健康面のアドバイスをするため、看護師や管理栄養士などの訪問保健指導員がご自宅への訪問または電話で保健指導をします。対象者には、あらかじめはがきと電話でご連絡しますので、ぜひご利用ください。

対 青森市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかたなど

問 国保医療年金課 (017-718-1146、017-773-0183)

あおも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 要予約

時 6/13(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A

内 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

人 20人(申込順) 料 無料

備 スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

申 6/3(月)~12(水)に、健康づくり推進課(017-718-2912)へ

一緒に続けよう! 要予約 中央地区体力づくり講座

時 6/27(木) 10:00~11:30

所 中央市民センター

内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど

人 20人(申込順) 料 無料

備 スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

申 6/3(月)~26(水)に、健康づくり推進課(017-718-2912)へ

西部地区体力づくり講座・ 健康C&C(Check&Challenge)

時 6/12(水) 10:00~11:30

所 西部市民センター 3階

内 ①椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
②血管年齢や握力測定などの健康チェック
③健康相談(予約優先)

人 40人(申込順) 料 無料

備 汗拭きタオル、飲み物、内履き持参。公共交通機関でお越しください。

申 6/11(火)までに、健康づくり推進課(017-718-2912)へ

三内・西滝地区 体力づくり講座 要予約

時 6/19(水) 10:00~11:15

所 三内丸山市民館

内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど

人 40人(申込順) 料 無料

備 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装。公共交通機関でお越しください。

申 前日までに、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

東青森駅経由コース ウォーキング 要予約

時 7/8(月) 9:30~12:00

所 中筒井分館集合

内 健康チェック・ウォーキング ※雨天時は、館内で体操

人 15人(申込順)

料 100円(保険料など)

申 7/1(月)までに、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①7/2(火) ②7/9(火) ③7/16(火) ④7/23(火)【2回まで選択】 10:00~11:15

所 元気プラザ

内 椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操

人 各40人(申込順) 料 無料

備 公共交通機関でお越しください。

申 7/1(月)までに、①~④から2つまで選択し、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の場所で、体操やレクリエーションを行います。ぜひお越しください♪

料 無料

申 当日、直接会場へ(開始時間30分前から受付)

問 高齢者支援課(017-734-5326)



実施場所	開催日時	内容
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①6/5(水) ②6/19(水) 10:00~11:00	①元気に体と頭の体操 ②楽しく体を動かそう!
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①6/7(金) ②6/25(火) 10:30~11:30	①元気に体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
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)	①6/10(月) ②6/24(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!
サンロード青森 (①1階 サンホール、 ②2階 催事ホール)	①6/11(火) ②6/18(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②+10分の運動でロコモ 予防
イトーヨーカドー青森店 (1階 フードコート)	①6/12(水) ②6/26(水) 10:30~11:30	①ロコトレ&脳トレ ②初めての運動教室
アウガ (駅前庁舎 ①1階 駅前スクエア、 ②5階 AV多機能ホール)	①6/13(木) ②6/26(水) 11:00~12:00	①運動嫌いでも大丈夫! リズムにのって楽しく動こう ②ずっと元気で い体操(いたいぞう!)

地域健康教室 要予約

青森保健生活協同組合では健康長寿のために、地域で健康教室を開催しています。どなたでもご参加できます! お気軽にお越しください。

開催日時	場所	内容
6/18(火) 10:00~	すみれ会館	健康チェック・健康体操
6/19(水) 14:00~	東部市民センター	健康チェック・セラバンド
6/28(金) 14:00~		

料 無料

申 事前に、青森保健生活協同組合(017-762-5888)へ

イベント・講座・お知らせ

スポーツ教室 **要予約** 岡地域スポーツ課(☎017-718-1428)

教室名 / 申込み	開催日時	対象 / 人員 / 料金
◆盛運輸サードーム ☎017-729-3106		
スポーツ体験教室 受付中	6/7(金)、7/5(金) 16:00~18:00	対5歳~小学生 人15人 料600円
小学生野球教室 受付中	6/20(木) 17:00~19:00	対小学2~6年生 人20人 料500円

健康ボウリング教室 **要予約**

健康につながる講義を交えながら、ボウリングを楽しもう!



- 時 ①7/2~8/6の火曜日
②7/3~8/7の水曜日
③7/4~8/8の木曜日
④7/5~8/9の金曜日
10:30~13:00、14:00~16:30
のいずれかを選択
- 所 ラウンドワン青森店
- 人 48人(申込順)
- 料 1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料など含む)
- 申 6/24(月)までに、ラウンドワン青森店(堀川 ☎070-1270-6928)へ



「乳がんサバイバーのためのヨガ」 **要予約**

体の深部のストレッチをする陰ヨガで、自分の身体と向き合しましょう。講師は、全米ヨガアライアンスRYT200時間取得の乳がんサバイバーです。
※治療中のかたは、医師の許可をもらってください。

- 時 6/15(土) 14:00~15:00
- 所 アピオあおもり1階和室
- 対 乳がんサバイバーの女性
- 人 4人程度
- 料 500円
- 申 6/13(木)までに、茶話会face(佐々木 ☎017-739-1331、face2018cafe@gmail.com)へ

ヨガ教室 **要予約**

- 講師:七尾歩弓さん
- 時 6/21(金) 11:00~12:00
- 所 浪岡細野山の家
- 人 15人 料 1,500円
- 申 6/8(土)~14(金)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

ターゲット・バードゴルフ体験会 **要予約**



ターゲット・バードゴルフとは、羽根つき専用ボールを、傘を逆さまにしたようなホールに入れる競技です。
時 6/22(土)・23(日) 10:00~14:00
所 県総合運動公園内展望台広場
料 無料
申 事前に、希望日時を、青森市ターゲット・バードゴルフ協会(菊池 ☎090-7796-0184)へ

第2回 地域とリハビリつながりフェス ~「おうちで暮らす」を叶えたい~



福祉領域の様々な職種の関係者がブースを設置し、障がいのあるかたが快適な在宅生活を送るために役立つ地域サービスの紹介や体験、各種相談を実施します。
時 6/23(日) 11:00~16:00
所 本庁舎1階ロビー
対 障がい者・障がい児とご家族、福祉関係者
料 無料
問 地域リハの可能性を考える会 AWARENESS(三上 ☎080-3328-0325)

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の相談に、保健師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、ぜひご利用ください。
時 6/28(金)、7/23(火)、8/21(水) 9:00~11:30(20分程度)
所 元氣プラザ
対 40~74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
料 無料
申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

青森市自殺予防 **要予約** ゲートキーパー養成講座 (初級編)

身近な人に元気がないときの声の掛け方や、話の聴き方のコツを学ぶ講座です。
講師:保健師・精神保健福祉士
時 ①7/28(日)、②8/24(土) 13:30~16:00
所 しあわせプラザ 3階 大会議室
対 市内在住のかた
人 各60人(申込順) 料 無料
申 ①7/12(金)、②8/9(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を保健予防課(☎017-765-5285、☎017-718-5645)へ

※日程・会場については変更になる可能性があります。
参加者同士のグループワークも実施します



急病診療案内

救急医療施設の確認は…

- ◎救急病院紹介 消防本部(☎017-722-2211)
- ◎医療情報ネット



4月から「地域外来・検査センター(新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療・検査)」は、「急病センター(比較的軽度な急病患者への応急処置)」へ移行しました。

青森市急病センター(☎017-773-6477)

曜日によって診療科目・診療時間が異なります。内科は水曜、小児科は月曜、外科は月・水・金曜が休診となります。休診日に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的軽度な急病かたはできる限り日中の診療時間内にかかりつけ医などで受診いただきますようお願いいたします。救急医療を必要ながたが適切な治療を受けられるよう救急医療施設の適正利用にご理解とご協力をお願いいたします。

◆診療科目・診療日		◆診療時間 ※予約不要	
	月 火 水 木 金 土 日	月・水・金	19:00~21:00 (受付は20:30まで)
内科	○ ○ 休 ○ ○ ○ ○ ○	火・木・土・日	19:00~22:00 (受付は21:30まで)
小児科	休 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	5/3~5、年末年始	
外科	休 ○ 休 ○ 休 ○ ○		

※5/3~5、12/29~1/3は内科・小児科・外科を診療
◆夜間在宅当番医など(一次救急・症状の軽い患者に対応)
・内科(毎日) / 救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください
・小児科(月曜) / 青森市民病院(※診察代のほかに選定療養費(7,700円)がかかります) ※診察は月曜日19:00~22:00(受付は21:30まで)

✳ 夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00~23:00
✳ こども医療でんわ相談(☎#8000 または ☎017-722-1152) 【月~金】18:00~翌朝8:00 【土】13:00~翌朝8:00 【日・祝】8:00~翌朝8:00

初期救急医療施設案内 時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

- ◆夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
- ◆浪岡地区では、市立浪岡病院(☎0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。
- ※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

時間帯	月~土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00~12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
18:00~8:00	夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ)	
19:00~22:00(月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター(曜日によって診療科目が異なります)	

◆休日救急歯科(9:00~12:00) (事前に電話で要予約)

診療日	医院名	電話番号	所在地
6/2(日)	つくだ歯科クリニック	017-742-9148	南佃二丁目
6/9(日)	たきや歯科医院	017-742-0939	花園二丁目
6/16(日)	神田歯科医院	017-782-8359	浪館前田四丁目
6/23(日)	ミナトヤ歯科医院	017-723-3077	桂木四丁目
6/30(日)	小林歯科クリニック	017-739-9963	青葉一丁目

・当番医は変更となる場合があります。受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。