

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

10月から高齢者新型コロナワクチン接種が始まります

新型コロナワクチンの接種は、令和6年度から、高齢者を対象とした定期接種(自己負担あり)となります。

時 10/1(火)~R7.1/31(金) (年末は各医療機関の診療日まで)

所 指定医療機関

対 本市に住民票があり、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた

- ①接種時に満65歳以上のかた
- ②接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種

料 自己負担金 3,000円

備 接種方法 接種券の郵送はありません。健康保険証、身体障害者手帳(②の場合)を持参し、接種してください。

接種回数 期間内に1回

※対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の書類を指定医療機関へ持参すると、自己負担金が無料になります。接種後の払い戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。

- ▼生活保護受給者:受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類
- ▼市民税非課税世帯:①~⑤のいずれか1つ
 - ①令和6年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書(保険料段階が第1~第3段階が対象)
 - ②令和6年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1~第3段階が対象)
 - ③介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)
 - ④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(有効期間内のもの)
- 【①~④の確認書類を持参できない場合】
- ⑤自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)
 - 【郵送申請】申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送します。
 - ※申請期限:R7.1/17(金)(当日消印有効)
 - 【来所申請】即日発行。窓口開設時間は、8:30~17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)
 - ※申請期限:R7.1/31(金)
 - 【申請場所】〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課(元気プラザ内)
 - 〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)
 - 【申請書設置場所】感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎、駅前庁舎(国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)、柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

問 感染症対策課(☎017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

認知症を知ろう~9月は認知症月間

認知症は誰もがなりえる、とても身近な病気です。認知症の人たちのメッセージから、ともにできることを考えていきましょう。

◆認知症の人のメッセージ

「言葉でうまく表現できないこともあるので、何が言いたいのか、気持ちを考えながら耳を傾けてほしい。」「困っている時は、そっと助けてもらえると嬉しいです。」



✦青森市認知症フォーラム

時 9/14(土) 12:00~16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」
詳しくは、本紙8月号をご覧ください。

✦図書館展示

時 9/4(水)~27(金) ※11日(水)は休館日 所 市民図書館7階ロビー
内 認知症のかたが書いた本や家族の介護経験の本などの展示・貸出し

認知症サポーター養成講座 in駅前スクエア

時 9/20(金) 13:30~15:00(13:00~開場) 所 駅前庁舎 1階駅前スクエア
対 認知症について学びたいかた 人 20人程度 料 無料
申 問 前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

9/10(火)~16(月)は自殺予防週間

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』と言われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、ご自身や身近なかたのこころの健康に関心を持ちましょう。

~自殺予防のためにわたしたちにできること~

- 気づき:家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴:本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ:早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り:温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



✦こころの相談窓口

☎017-718-3434
時 8:30~18:00
(土・日、祝日、年末年始を除く)

✦自殺予防週間パネル展

時 9/9(月)~17(火)
所 駅前庁舎
1階エントランススペース

問 保健予防課(☎017-765-5285)

青森家族会依存症勉強会

講師:平山晶一さん(NPO法人群馬ダルク代表)
福島ショーさん(NPO法人群馬ダルク施設長)

時 9/14(土) 13:00~16:00(12:30~受付)
所 西部市民センター 2階 第3学習室 対 当事者、家族、支援機関など
人 50人(当日先着順) 料 無料 問 青森家族会(☎090-3397-1043)

9月は
がん征圧月間

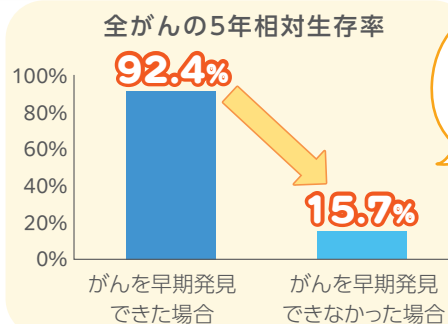
がん検診 あなたの暮らしの習慣に

公益財団法人日本対がん協会
2024年度がん征圧スローガン

「特に体調不良もなく元気だから」「時間がない」「去年受診したから」など、がん検診の受診から足が遠のいているかたはいませんか。

日本人の2人に1人が生涯でがんになると言われています。多くのがんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。がん検診は、無症状の段階での早期発見に、非常に有用です。症状がない今こそ、がん検診を受けるチャンスです。

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)



早期発見・早期治療で約9割が治ります。
※ここでいう「治る」とは、診断時から5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた生存率です。

参考:国立がん研究センター がん情報サービス

「がんリスクチェック」
(国立がん研究センター 予防研究グループ)



市のがん検診の申込みは2パターン

①個別検診

医療機関を自分で決めたい、自分の予定に合わせて受診日を決めたいかた

市のがん検診が受診できる青森市指定医療機関へ直接連絡し、「青森市のがん検診を予約したい」と伝える。

※医療機関は市ホームページや元気プラザ備付けのチラシなどで確認できます。



②集団検診

1つの会場で、同日内に複数の検診を受けたいかた

詳しくは、本紙11ページをご覧ください。

40歳以上のかたは
特定健診とセット受診ができます。

集団健診・検診(10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	10/3(木)・8(火)・9(水)・19(土)女性のみ ・22(火)・25(金)・27(日)・31(木) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
油川市民センター	10/25(金)※内履き(スリッパなど)持参 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30

健康診査(R6.4.1~R7.3.31に次の年齢になるかた)

健診	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	
乳がん検診	40~59歳	偶数年齢の女性*4	1,020円	午後の部
	60歳以上		無料	
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*
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)
- ③介護保険料納入通知書(令和6年度)
- 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)



*...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。申請書の設置場所は、お問合せください。

肺がん検診・結核健診の巡回バス(10月の日程)

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場所
10/6(日)	10:00~11:00	油川市民センター(センターまつり内)※
10/7(月)	8:30~9:00	北部地区農村環境改善センター前
	9:15~9:45	西田沢公民館前
	10:00~10:30	生協はまなす館駐車場
	11:00~11:30	中央市民センター鶴ヶ坂分館前
10/12(土)	10:00~11:00	生協コスモス館駐車場
	13:00~14:00	
10/12(土)	10:00~11:00	沖館市民センター(センターまつり内)※
10/19(土)	11:00~12:00	西部市民センター(センターまつり内)※
10/28(月)	8:30~9:00	原別支所前
	9:30~10:30	ユニバース東バイパス店駐車場
	11:00~12:00	生協ひまわり館駐車場
	13:30~14:00	戸山市民センター駐車場

- ※市民センターまつりが中止の場合、バス巡回はありません。
- 対 40歳以上(R6.4/2~R7.4/1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)
- 備 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HP

医師による不妊専門相談

- 時 9/25(水) 14:00~15:00 所 対象者に別途お知らせ
- 人 2組(申込順) 料 無料
- 申 問 9/18(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

青森市医師会からのお知らせ Vol.2

早期発見早期治療は命への思いやり 「糖尿病性腎症重症化予防」

【寄稿】 富山月子さん(内科おひさまクリニック院長)

人工透析を始める人は、令和3年からは約4割が糖尿病性腎症によると言われています。糖尿病性腎症が進行している人は、網膜症や神経障害など糖尿病の他の合併症も進行し、脳卒中や心筋梗塞、狭心症なども合併しやすくなります。

そこで、行政と医療機関が協力して、糖尿病性腎症重症化予防の取組が行われています。糖尿病の早期発見、早期治療、治療を継続して良好な血糖のコントロールを維持し、合併症の発症進展を防ぎ、腎不全や人工透析への移行を予防し、健康寿命の延伸を図ることが目的です。

まず、市町村や健康保険組合が「人工血液透析の予備群と思われる人」を見付けます。健診で糖尿病疑いまたは糖尿病を指摘されても医療機関を受診していない人、糖尿病の治療を中断している可能性のある人、糖尿病で腎不全や透析になる可能性の高い人に対して、保健師などから電話や手紙で連絡があります。

担当の職員は、医療機関受診を勧めたり、病気を悪化させないための食事や運動についての指導を行ったりします。連絡を受けた人は、将来透析に至ることを防ぐ機会を得たと思って、担当者のお話をよく聞き、安心して生活習慣や医療機関の受診についても相談してください。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

9/24(火)～30(月)は結核予防週間

結核は昔の病気ではありません!全国で年間約1万人以上が発病し、約2千人が亡くなる重大な感染症です。本市でも毎年20人前後が発病しています。65歳以上の患者が増えており、結核患者の約7割が高齢者です。

- 風邪に似た症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。
- お子さんは、1歳の誕生日の前日までに、BCG予防接種を受けましょう。
- 睡眠・運動・食事などに気を配り、規則正しい生活をしましょう。
- タバコは免疫力を低下させます。禁煙しましょう。
- 毎年、健康診断(胸部エックス線検査)を受け、早期発見に努めましょう。

※65歳以上のかたは、毎年の結核健診が義務付けられています。 集団健診の日程をご覧ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

レントゲンを受ける シールぼうや



第2回 あおもり県民健康ウォーク &レクリエーション祭 要予約

3つのコースを選択できる健康ウォークと、フライングディスクやモルックなどのレクリエーション体験を実施。景品が当たる大抽選会もあります!

◆健康ウォークコース

□1万歩コース(約7km) ㊦ゆったりコース(約5km) ㊧ファミリーコース(約3km) 時9/29(日) 9:00～9:30受付 所カクヒログループスーパーアリーナ ヨリドマ 人300人 料1,000円(小学生以下は無料)

申9/6(金)までに、氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加希望コースを、〒030-0862 古川一丁目2-14 ドエル古川1号 青森ウォーキングクラブ (☎017-752-8665、📧ringo.awa@jupiter.ocn.ne.jp)へ

問 青森ウォーキングクラブ(工藤☎090-7079-8058)

勝手に「合浦公園開園130周年記念」 白砂青松の合浦公園を楽しむ 要予約

合浦公園内にある多数の石碑などを巡り、白砂青松の海辺でウォークとヨガを楽しみましょう。

時9/29(日) 10:00～11:30 ※小雨決行

所 合浦公園(正面東屋前)集合

人 30人程度(申込順) 料 1,000円(保険料など)

備 動きやすい服装、飲み物、レジャーシート(ヨガマット)、雨具持参

申9/22(日)までに、氏名・住所・生年月日・連絡先を、

申込先(FUN WALK青森・「また旅くらぶ」内

☎017-752-6704、📧shibu_aomori_nordicwalk@yahoo.co.jp)へ

問 渋谷(☎090-4633-7465)



市民無料健康講座 「かだれ健康塾」

「忙しくても健康で元気に生きる!」～体を動かし頭を使うことで、病気や認知症を予防。あなたも元気印に挑戦してみませんか?～

講師:木村克己さん(健康管理士上級指導員)

時9/1(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 料 無料

問 青森県健康管理士会 (会長 神 ☎017-781-9559)

青森県高次脳機能障害者 リハビリテーション講習会 要予約

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などに関する講演を行います。

時9/7(土) 13:30～16:00(13:00～受付)

所 男女共同参画プラザ「カダール」 AV多機能ホール

対 高次脳機能障害者と家族、医療・保健・福祉・教育従事者、学生など 料 無料

申 問 事前に、青森県高次脳機能障害者リハビリテーション講習会実行委員会事務局(メディカルコート八戸西病院 ☎0178-28-4000)へ

AA青森グループ・AA弘前グループ 合同セミナー

テーマ:飲まない生活 ～アルコールからの解放～

AAとはアルコールリクス・アノニマスの略で、飲酒をやめたいという思いを抱えたかたの当事者団体です。

時9/22(日) 10:00～15:30(9:30～開場)

所 ねぶたの家 ワ・ラッセ

対 飲酒の問題を抱える本人、家族、支援者、各関係機関など 料 無料

問 保健予防課(☎017-765-5285)

健診結果説明会・特定保健指導 要予約

保健師が個別の相談に応じます。

時9/25(水)、10/23(水)、11/21(木)、12/19(木)

9:00～11:30(1人20分程度)

所 元気プラザ

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 問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

あおもり健康づくりリーダー 育成ゼミ開講! 要予約

あなたも健康づくりリーダーになって、地域で健康づくりのボランティア活動を始めませんか?

- 時 ①9/27(金) 18:30～20:30 ②10/7(月) 18:30～20:30
- ③10/15(火) 10:00～12:00 ④11/15(金) 18:30～20:30
- ⑤11/22(金) 18:30～20:30 ⑥11/28(木) 10:00～12:00
- ⑦12/4(水) 9:00～16:00 ⑧12/14(土) 9:30～12:30

所 ①②④～⑥アピオあおもり ③⑦⑧柳川庁舎

対 以下の条件を満たすかた

- ・18歳以上の市民または青森市内に通勤・通学しているかた
- ・全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた(第7回は必須)
- ・地域の健康づくり活動に興味があり、健康づくりリーダーとして活動できるかた

人 30人(申込順) 料 無料

申 問 9/20(金)までに、申込フォームまたは健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



申込フォーム

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200 申 受付中		
サッカー教室	9/7(土)・14(土) 全2回 9:30～11:30	対 4・5歳児 人 20人 料 1回500円
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525 申 受付中		
テニスクリニック	8/27～10/1の火・金曜日 (9/17を除く)全10回 10:00～12:00 予備日10/4～18の火・金曜日	対 18歳以上の硬式テニス経験者 人 40人 備 途中からの参加も可 料 5,000円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 申 受付中 事前に、青森市スポーツ推進委員協議会事務局(小泉☎090-4049-4203)へ		
誰でも楽しく出来る ヨガ体験	9/1(日) 13:30～15:00 多目的室A	備 ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・飲み物持参。運動のできる服装でお越しください。
レクリエーションスポーツを推進委員と楽しく体験	9/8(日) 13:30～16:00 メインアリーナ(半面)	備 内履き・汗拭きタオル・飲み物持参。運動のできる服装でお越しください。
市民室内プール ☎017-743-3440 申 受付中		
HIPHOPダンススクール	毎週日曜日 13:30～14:30	対 小学生 料 入会金2,200円 月会費4,500円
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106 申 受付中		
スポーツ体験教室	9/13(金)、10/11(金) 16:30～18:00	対 5歳～小学生 人 15人 料 1回600円
小学生野球教室	10/3(木)・10(木) 16:50～19:00	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円
幼稚園サッカー教室	10/26(土)、11/9(土) 9:00～11:30	対 4・5歳児 人 20人 料 1回500円

医師による健康教室/健康相談 要予約

高齢者の循環器疾患～知っておきたい心臓の病気～

講師:横野良和さん(よこの循環器呼吸器内科医院院長)

時9/18(水) 健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00

所 沖館市民センター

人 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料

申 問 9/11(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

《広告》

○合同説明会を実施しております。詳しくはお電話、WEBで ※1柱8万円～
9/7 14:00 9/21 10:00

[墓じまい][永代供養]

海洋散骨 祖霊社

全国唯一 病后除守護神 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

《広告》

墓じまい

ご相談受付中

お見積り無料

墓石と仏壇 やまと石材

青森市古館1丁目13-13 ☎0120-36-1488

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

＊“ウォーク”&“オシャベリ”

時 9/10(火)・24(火)、10/8(火)・22(火)
10:30～11:30

所 かつろぎ処 ほっこり庵前集合
(バス停「矢作」近く、原別一丁目6-39)

内 約4kmを目標に歩きます。雨天時は希望者でお茶飲み会を行います(別途飲食代が必要)。

人 10人程度 料 無料

備 汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。

問 あおもり健康づくりリーダー
(渋谷 ☎090-4633-7465)

＊西部地区 体づくり講座 要予約

時 9/11(水) 10:00～11:30

所 西部市民センター3階

内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニングと健康体操

②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 問 前日までに、健康づくり推進課
(☎017-718-2912)へ

＊中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 9/12(木) 10:00～11:30

所 県民福祉プラザ 多目的室4B

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 問 9/2(月)～11(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

＊三内・西滝地区 体づくり講座 要予約

時 9/18(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とストレッチなど

人 40人(申込順) 料 無料

備 汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。

申 問 前日までに、健康づくり推進課
(☎017-718-2942)へ

＊中央地区 体づくり講座

時 9/26(木) 10:00～11:30 要予約

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とストレッチなど

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 問 9/2(月)～25(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

＊自由ヶ丘 いきいき健康講座

時 9/27(金) 10:00～11:30 要予約

所 ドリームプラザ自由ヶ丘

内 健康チェック、体操など

人 15人 料 無料

備 公共交通機関でお越しください。

申 問 9/26(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2918)へ

＊体づくり講座 要予約

時 ①10/8(火) ②10/15(火)

③10/22(火) ④10/29(火)

各日10:00～11:15【2つまで選択可】

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 問 10/7(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ(30分前～受付) ※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 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))	①9/4(水) ②9/18(水) 10:00～11:00	①大相撲よもやま話 ②体力チェックしてみよう!
アウガ (1階 駅前スクエア)	①9/5(木) ②9/18(水) 11:00～12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②楽しく体操&レクリエーション
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①9/6(金) ②9/24(火) 10:30～11:30	①元気に体づくり 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)	①9/9(月) ②9/30(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 (1階 サンホール)	①9/10(火) ②9/17(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②自宅で簡単!筋力アップ
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①9/11(水) ②9/25(水) 10:30～11:30	①ロコトレと脳トレ ②運動プログラム

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。

料 無料 申 問 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場 所	内 容
9/17(火) 10:00～	すみれ会館	健康チェック、健康体操
9/18(水) 14:00～	東部市民センター	健康チェック・バランスボール
9/27(金) 14:00～	東部市民センター	健康チェック・バランスボール

健康安全運転講座 要予約

高齢ドライバーの事故の低減につなげるための講座を開催します!

時 10/3(木) 13:00～15:00(12:30～受付) 所 青森ダイハツアイル石江店

内 理学療法士による認知機能維持のための運動指導・JAFによる車の安全運転指導など

対 市内在住の免許をお持ちの65歳以上のかた 人 20人

申 問 事前に、生活安心課(☎017-734-5258)へ

急病診療案内

問 保健予防課
(本庁舎 ☎017-734-5770)

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



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、比較的軽度な症状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。救急医療が必要な人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します。

◆診療科目・診療日

	月	火	水	木	金	土	日
内 科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外 科	休	○	休	○	休	○	○

◆診療時間 ※予約不要

月・水・金	19:00～21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00～22:00 (受付は21:30まで)
5/3～5、年末年始	

※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(初期救急・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))

＊あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289) 【毎日】24時間

＊子ども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#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

＊夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00～23:00

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
9/1(日)	あさだ歯科医院	017-744-2908	浜館四丁目
9/8(日)	今歯科医院	017-777-2146	旭町一丁目
9/15(日)	東青森駅前まがら歯科	017-741-1180	南佃一丁目
9/16(月)	中央歯科クリニック	017-777-6050	長島二丁目
9/22(日)	さとう歯科	017-774-3223	久須志三丁目
9/23(月)	こまい歯科クリニック	017-773-3510	松原二丁目
9/29(日)	桜川歯科医院	017-743-6881	桜川三丁目

・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。