

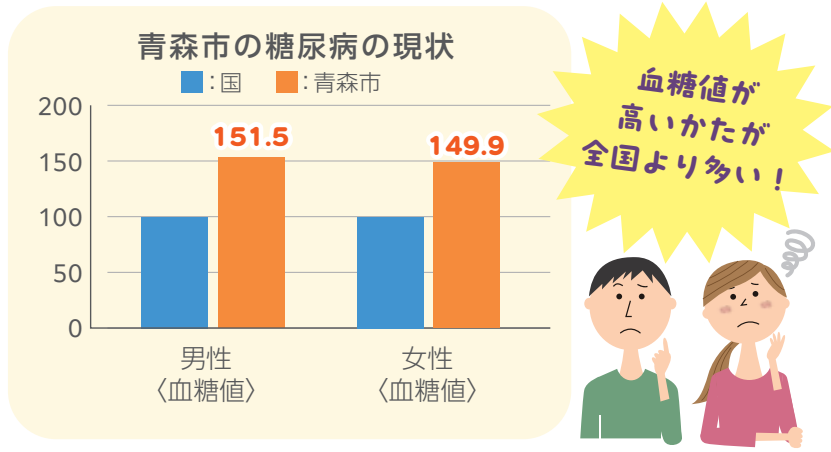
健康・医療ナビ

Health and Medical Care

11月14日(木)は世界糖尿病デー

11/11(月)～17(日)は全国糖尿病週間

糖尿病は自覚症状が無いまま進行し、知らぬ間に全身に様々な合併症を引き起こすこともあります。年に1回は健康診断を受診し結果に応じて病院で適切な治療を受け、糖尿病の発症・重症化を予防しましょう。



「糖尿病を予防しよう」動画を公開中!

糖尿病の予防をテーマとした短時間で手軽にご覧いただける動画を公開中です。

「何ともない!?」と思っている今が糖尿病予防のチャンス。健康診断・医療機関の定期受診と併せて、ぜひお役立てください。

青森市保健部公式チャンネル

健康づくり推進課(☎017-718-2912)

世界糖尿病デー啓発イベント

時 11/14(木) 11:00～18:00 所 サンロード青森 1階サンホール
 問 (公社)青森県医師会(☎017-723-1911)

- ◆青森県がん・生活習慣病対策課
時 11:00～18:00 内 糖尿病予防啓発手ぬぐい配布
- ◆青森県糖尿病対策推進会議
時 13:00～17:00 内 栄養相談コーナー、野菜摂取量測定、血圧測定、血管年齢測定
- ◆青森県糖尿病協会
時 15:00～18:00
内 みんなでつなぐブルーサークル、光るブルーリング・資料配布

11月8日(金)は“いい歯の日”

＊ 歯周疾患検診を受けましょう

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。対象年齢のかたは今年度限り、無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

- 所 指定歯科医療機関
- 対 青森市民で、R7.4/1までに40・50・60・70歳になるかた
※対象者には5月末に受診者証・無料利用券を送付済
- 料 無料(年度内に1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担
- 備 指定歯科医療機関(要事前予約)へ直接ご予約ください。
- 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)



＊ フッ素塗布を受けましょう

定期的にフッ素塗布し、子どもの頃から歯の健康を守りましょう。

- 対 1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児
- 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)

＊ 歯科口腔健診を受けてお口の健康を守りましょう

お口の健康は全身の健康につながります。

- 対 後期高齢者医療制度加入者
- 問 国保医療年金課(☎017-718-1146)

あおもり健康生活応援レシピ大募集

皆さん自慢の「あおもり健康生活応援レシピ」を大募集! 応募いただいたレシピはR7.1/31(金)に市ホームページで公開します♪



- テーマ 秋冬野菜でおいしさアップ! 季節を味わう健康レシピ
- 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自作レシピ
- 申 11/1(金)～30(土)に、応募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)を、〒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)

あおもりQOL健診フェア



時 11/9(土) 12:00～16:00
 所 サンロード青森 1階サンホール 料 無料
 問 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

簡易型QOL健診、ステージ、ブースなど体験・参加するだけで、楽しく健康教養が身に付きます。皆様のご来場をお待ちしています!

- ◆自分の体を“知る” QOL健診(簡易型)
時 12:00～15:30
内 血圧、体組成、推定野菜摂取量、結果説明 ほか
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ◆参加して楽しく“学ぶ” ステージプログラム
時 12:30～15:30
内 体操、健康教養ステージ、健康づくりに関するクイズ、あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! ほか
- ◆体験ブース
時 12:30～16:00
内 血糖値測定・糖尿病療養相談、がん予防・検診啓発、健康づくりに関する展示、肺がん検診(*)ほか ※40歳以上の青森市民が対象、保険証持参。



青森市医師会からのお知らせ Vol.4

「食事と糖尿病について」

【寄稿】 柿崎 雄介さん(かきざき糖尿病内科クリニック 院長)



日本人は欧米人と比べ糖尿病になりやすい人種です。遺伝的に膵臓からインスリンを分泌する力が弱いからです。ですが、戦前まで糖尿病は「ぜいたく病」と呼ばれ、ごく一部の人の病気でした(ちなみに日本人最初の糖尿病は平安時代の貴族、藤原道長だったと言われています。今年のNHK大河ドラマ「光る君へ」で柄本佑さんが演じています)。

戦後になると、生活習慣の変化、特に食生活が欧米化し肥満が増えたことで糖尿病はこの50年間で40倍に増えました。遺伝的背景(家族歴)に環境因子(肥満)が加わると、糖尿病の発症リスクが高まります。血のつながった家族に糖尿病のかたがいて、かつ、体重が20歳の頃と比べて10kg以上増えたことがあるかたは要注意です。食生活の改善は、血糖値を良くするばかりでなく、肥満の是正にも重要です。

食事のポイントはたくさんありますが、今回はその中で効果的な1つをお伝えします。それは「間食をやめること」です。お菓子や果物などを食事の合間に摂取すると、そのつど膵臓がインスリンを分泌しなければならず、膵臓が疲弊してしまいます。結果、血糖値が上がります。果物は軽く片手に乗るくらいの量を「食後のデザートとして」摂りましょう。お菓子はとりあえず、週1～2回までなら「OK」、といたします。間食の摂り方を変えるだけで、糖尿病のクスリが減る人もたくさんおられます。ぜひ試してみてください!

(このコラムで、「糖尿病」とは2型糖尿病を指します)。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

集団健診・検診(12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	12/2(月)・4(水)午前のみ・8(日)・9(月)・17(火)・23(月) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
西部市民センター	12/11(水) 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	12/7(土) ※骨粗しょう症検診あり 〈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	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



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。

11月の第3水曜日は「世界COPDデー」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく病気です。代表的な症状は、息切れ、咳、痰です。**最大の原因は喫煙**であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します(出典:一般社団法人日本呼吸器学会HP)。

COPDの重症化を防ぐためには?

COPDになると、肺の機能は健常の老化よりも急速に低下していくことが多いので、**早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。**

治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。COPDについて、詳しい内容を知りたいかたは、厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクトホームページをご覧ください。



一緒に禁煙を考えてみませんか?

禁煙相談では、**肺年齢を測定することもできます!**
※病気の診断はできません。

◆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

☎健康づくり推進課(☎017-718-2912)

市民無料健康講座

「かだれ健康塾」要予約

「老衰と看取りを考える」
講師:神一男さん
(県健康管理士会会長)

時 11/10(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 20人(申込順) 料 無料
申 11/9(土)までに、青森県健康管理士会(☎017-781-9559)へ

三内・西滝地区健康フェア

時 11/10(日) 10:30~15:00
所 滝内福祉館
内 健康講話(がんの予防、認知症)、健康料理の試食、コグニサイズ体験、笑いヨガ、健康チェック 料 無料
問 健康づくり推進(☎017-718-2942)

2024ミニ身に健康イベント

時 11/17(日) 10:00~15:00
所 サンロード青森 1階サンホール 料 無料
問 (一社)青森市薬剤師会事務局(☎017-742-8859)

医師による

健康教室/健康相談 要予約

知っておきたいリウマチのお薬のお話
講師:金澤洋さん(青森県立中央病院リウマチ膠原病内科部長)

時 11/16(土)
健康教室 13:00~14:00
健康相談 14:00~15:00
所 元気プラザ
人 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料
申 11/8(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

健康C&C(Check&Challenge)

in 駅前スクエア 要予約

☎青森市 × 明治安田
時 11/26(火)
10:00~15:00(14:30受付終了)
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
内 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)
人 50人 料 無料
申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

医師による不妊専門相談 要予約

時 11/20(水) 14:00~15:00
所 対象者に別途お知らせ 入 2組(申込順) 料 無料
申 11/13(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

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?
申 健康づくり推進課(☎017-718-2912、017-718-2942、017-718-2918)

健康づくりリーダーと歩く!

毎月第2・4金曜日は
ウォーキングの日にしよう!
時 ①11/8(金) ②11/22(金)
10:00~11:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ
2階 ランニングコース
料 【施設使用料】一般190円、65歳以上100
円(70歳以上は無料 ※別途手続が必要)
備 内履き・飲み物・汗拭きタオル持参、動きやす
い服装でウォームアップしてお越しください。
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 11/13(水) 10:00~11:30
所 西部市民センター3階
内 椅子に座ってできる筋力トレーニ
ング・健康体操、健康相談(予約優先)
入 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 前日までに、☎☎へ

中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 11/14(木) 10:00~11:30
所 中央市民センター
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
入 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 11/1(金)~13(水)に、☎☎へ

三内・西滝地区 体づくり講座 要予約

時 11/20(水) 10:30~11:45
所 滝内福祉館
内 椅子に座って行う筋力トレーニ
ング・ストレッチなど
入 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 前日までに、☎☎へ

老若男女 要予約 誰でも作れる料理教室 ~お手軽時短レシピで健康に!~

[とうもろこしの炊き込みご飯・
ヘルシーハンバーグ・マリネ・スープ]
カット野菜などを活用し、誰でも簡単・
手軽に野菜をとれるメニューです。
時 11/21(木)
10:00~13:00(9:30~受付)
所 アピオあおもり 1階調理実習室
入 16人(申込順) 料 700円
備 エプロン・三角巾・箸・飲み物持参
申 11/12(火)までに、☎☎へ

自由ヶ丘 いきいき健康講座 要予約

時 11/22(金) 10:00~11:30
所 ドリームプラザ自由ヶ丘
内 健康チェック、体操など
入 15人 料 無料
備 公共交通機関でお越しください。
申 11/21(木)までに、☎☎へ

中央地区 体づくり講座 要予約

時 11/28(木) 10:00~11:30
所 中央市民センター 小ホール
内 寝て行う筋力トレーニング・ストレッチなど
入 20人(申込順) 料 無料
備 内履き・ヨガマットまたは大きめの
バスタオル・飲み物持参、動きやす
い服装でお越しください。
申 11/1(金)~27(水)に、☎☎へ

リーダーと運動しよう! 体づくり講座 要予約

時 ①12/3(火) ②12/10(火)
③12/17(火) ④12/24(火)
10:00~11:15【2つまで選択可】
所 元気プラザ
内 ①~③椅子に座って筋力トレーニ
ング・健康体操 ④寝て行う筋力トレー
ニングなど
入 ①~③40人(申込順) ④30人(申込順)
料 無料
備 公共交通機関でお越しください。④は
ヨガマットまたはバスタオル持参。
申 12/2(月)までに、☎☎へ



三内まちかど かんたん健康チェック

時 12/6(金) 10:00~12:00
所 ユニバース三内店 くつろぎコーナ
内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定
料 無料
備 お買い物の際に、気軽にお立ち寄り
ください。
問 健康づくり推進課 ☎☎

沖館地区栄養教室 要予約 「バランス食で健康づくり!」

カロリー、塩分控えめでも大満
足のバランスメニューをみんなで
楽しく作りましょう♪
時 12/11(水)10:00~13:00(~9:50受付)
所 沖館市民センター 2階調理実習室
入 20人(申込順) 料 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 12/2(月)までに、☎☎へ

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		
カーリング実技指導 申 11/7(木)まで(申込順)	11/12(火) 13:00~15:00	対 小学4年生以上 入 10人 料 個人利用料
カーリング実技指導 申 11/1(金)~12/5(木) (申込順)	12/10(火) 13:00~15:00	対 小学4年生以上 入 10人 料 個人利用料
中高齢者運動塾 申 受付中	金曜日 10:00~12:00(月3回)	対 介護認定を受けていない 50~70代のかた 料 1,500円
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106 申 HP・電話で受付中		
スポーツ体験教室	11/22(金) 16:30~18:00	対 5歳~小学生 入 15人 料 600円
小学生野球教室	11/7(木)・21(木) 16:50~19:00	対 小学2~6年生 入 20人 料 1回500円
幼稚園サッカー教室	11/9(土) 9:00~11:30	対 4~5歳児 入 20人 料 1回500円

教室名	開催日時	対象/人員/料金
市民室内プール ☎017-743-3440		
●各申込開始日~12/20(金)の9:30~19:00に、料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00~受付 ※年齢はいずれも初日時点 ●1人1教室の申込みですが、人数に空きがある場合11/26(火)12:00~複数申込可 ●毎月第3月曜日は休館(休館日が祝日の場合は第3火曜日が休館)、祝日は教室が休み		
初級水中運動教室(月) 申 11/20(水)~	R7.1/6~3/10の月曜日(全6回) 10:00~11:00	対 18歳以上 入 20人 料 3,000円
中級水中運動教室(金) 申 11/20(水)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 10:00~11:00	対 18歳以上 入 20人 料 5,000円
水中フィットネス(木) 申 11/20(水)~	R7.1/9~3/13の木曜日(全5回) 10:00~12:00	対 18歳以上 入 50人 料 3,500円
一般水泳教室(火) 申 11/21(木)~	R7.1/7~3/11の火曜日(全9回) 10:00~12:00	対 18歳以上 入 30人 料 4,500円
一般水泳教室(土) 申 11/21(木)~	R7.1/4~3/15の土曜日(全11回) 18:30~20:30	対 15歳以上 入 25人 料 5,500円
初級中級水泳教室(月) 申 11/21(木)~	R7.1/6~3/10の月曜日(全6回) 13:00~15:00	対 18歳以上 入 30人 料 3,000円
初級中級水泳教室(火) 申 11/21(木)~	R7.1/7~3/11の火曜日(全9回) 13:00~15:00	対 18歳以上 入 30人 料 4,500円
初級中級水泳教室(金) 申 11/21(木)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 13:00~15:00	対 18歳以上 入 25人 料 5,000円
初心者水泳教室(月) 申 11/21(木)~	R7.1/6~3/10の月曜日(全6回) 15:30~17:30	対 18歳以上で4泳法のい ずれか25m泳げないかた 入 20人 料 3,000円
小学生水泳教室(火) 申 11/19(火)~	R7.1/7~3/11の火曜日(全9回) 15:30~17:30	対 小学生 入 25人 料 4,500円
小学生水泳教室(木) 申 11/19(火)~	R7.1/9~3/13の木曜日(全10回) 15:30~17:30	対 小学生 入 25人 料 5,000円
小学生水泳教室(金) 申 11/19(火)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 18:30~20:30	対 小学生 入 25人 料 5,000円
小学生水泳教室I(土) 申 11/19(火)~	R7.1/4~3/15の土曜日(全11回) 13:00~15:00	対 小学生 入 25人 料 5,500円
小学生水泳教室II(土) 申 11/19(火)~	R7.1/4~3/15の土曜日(全11回) 15:30~17:30	対 小学生 入 40人 料 5,500円
幼児水泳教室(水) 申 11/19(火)~	R7.1/8~3/12の水曜日(全10回) 15:30~16:30	対 3~6歳の未就学児 入 40人 料 3,600円
幼児水泳教室(金) 申 11/19(火)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 15:30~16:30	対 3~6歳の未就学児 入 40人 料 3,600円

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、健康教室を開催しています。
料 無料 申 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
11/19(火)10:00~	すみれ会館	健康チェック、健康体操
11/27(水)10:00~	横内市民センター	健康チェック、健康体操

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。 固 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))	①11/6(水) ②11/20(水) 10:00～11:00	①転ばない身体(からだ)作り 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)	①11/8(金) ②11/26(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
アウガ (1階 駅前スクエア)	①11/8(金) ②11/21(木) 11:00～12:00	①ずっと元気で体操(いたいぞう!) ②姿勢を意識した正しいからだづくり
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)	①11/11(月) ②11/25(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)	①11/12(火) ②11/19(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
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①11/13(水) ②11/27(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②運動プログラム

ギャンブル依存症セミナー&相談会 in 青森

講師:千石利広さん(藤代健生病院副院長)、
田中紀子さん(公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会代表)
時 11/3(日) セミナー12:30～15:00 当事者会・相談会15:00～17:00
所 県民福祉プラザ 固 相談会はギャンブルの問題でお困りの家族 料 無料
固 相談会は事前に、全国ギャンブル依存症家族の会青森
(遠藤 ☎090-3755-2781、固 gdfam.aomori@gmail.com)へ

血管いきいき講座 要予約

時 ①12/3(火) 10:30～12:30
②12/6(金) 10:00～12:00
③12/12(木) 10:30～12:30
(30分前～受付)
所 ①大野市民センター
②浪岡総合保健福祉センター
③荒川市民センター
固 保健師・栄養士による講話、健康チェック(血圧計、血管年齢計など)
対 血圧や糖尿病に関心のあるかた 料 無料
固 開催日前日までに①③は、健康づくり推進課(☎017-718-2942)、②は浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

青森保健生活協同組合 第28回 健康まつり ～未来へつなげよう、いのち・健康・平和～

時 11/10(日) 10:00～14:30(9:30～受付)
所 青森産業会館
固 健康チェック、模擬店・産直、新城中学校吹奏楽演奏、浜田小学校ねぶた囃子演奏、ちびっこコーナーなど
料 300円(小学生以下は無料)
固 青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)

ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが存在していますので、次の点に注意して感染予防に努めましょう。

- 食事の前やトイレの後は、流水と液体せっけんによる手洗いをする。
- 下痢やおう吐などの症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理する。
- ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効です。加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(85～90℃で90秒以上)し、調理器具などは使用後に洗浄、消毒する。

固 感染症について…感染症対策課(☎017-765-5282)
食中毒について…生活衛生課(☎017-765-5293)

季節性インフルエンザや 新型コロナウイルス感染症に注意しましょう

インフルエンザは、突然の発熱(38度以上)や体のだるさ、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られ、高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、症状が重症化する場合があります。新型コロナウイルス感染症と症状が似ているので、鑑別診断が必要になります。早めに医療機関へ相談しましょう。

※ 発熱などの症状があるときは…

- かかりつけ医など身近な医療機関を受診する。
- 受診先に悩む場合は、厚生労働省が運用する「医療情報ネット(ナビイ)」で調べることができます。
- 病院に行った方がいいか判断に迷ったときは、「あおもり救急電話相談(☎#7119または☎017-718-0289)」でアドバイスを受けられます。
- 夜間の子どもの救急時は、「青森県子ども医療でんわ相談(☎#8000または☎017-722-1152)」で、受診の目安や家庭での看護の仕方などアドバイスを受けられます。

※ 新型コロナウイルス感染症による罹患後症状(後遺症)があるときは…

- かかりつけや症状に応じた医療機関、「コロナ罹患後症状対応医療機関」を受診しましょう。



コロナ罹患後症状対応医療機関(県HP)

高齢者新型コロナワクチン接種は10月から実施しています。詳しくは、市ホームページまたは本紙9月号をご覧ください。

高齢者インフルエンザ予防接種は11月から実施しています。詳しくは、市ホームページまたは本紙10月号をご覧ください。

固 感染症対策課(☎017-765-5282)

急病診療案内

固 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、比較的軽い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。救急医療を必要とする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

※ こ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
11/3(日)	ダイヤ歯科クリニック	017-739-6874	大野山下
11/4(月)	ミント歯科クリニック	017-739-9755	東大野一丁目
11/10(日)	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	沖館四丁目
11/17(日)	よしかわ歯科医院	017-728-2530	筒井八ッ橋
11/23(土)	いちかわ歯科クリニック	017-761-1107	里見一丁目
11/24(日)	藤川歯科医院	017-722-7819	橋本二丁目

・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。