

# 応援します！元氣な職場

## 「学ぼう健康づくり受けよう健診・検診」

### あおもり職域健康づくりリーダーになろう！

#### 受講者の声

健康というキーワードから、生活・食事など多様な面で受講プログラムを理解することができました。



20代男性

日々の仕事や家庭のことで忙しく、自分の健康は後回しになりがち…。そんな働き盛り世代の健康づくりを推進する「健康づくりリーダー」を育成しています。あなたも健康づくりリーダーになって、健康に役立つことについて正しく学び、職場の健康づくりに取り組んでみませんか？

#### リーダー育成ゼミを受講しよう

##### 受講対象者

青森市に所在する企業・事業所に勤務している方のうち、①②のいずれかの方

- ① 職場の健康づくりを担当しているかた
- ② 職場での健康づくり活動ができるかた

**受講料無料**



「寿命と健康について知ろう！」  
(健康教養)



「健康・体力測定」



「体力の重要性を知る」  
(筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ)

#### 企業の健康づくり関連参考HP

青森県医師会健やか力推進センター

青森県医師会 健やか  検索

全国健康保険協会青森支部

協会けんぽ 青森  検索

健やか力推進センターの先生方が、うまくまとめられ、とても説得力があった。



50代女性

健康づくりに熱心な企業があり、とても関心した。お手本にしたいと思った。



40代女性

運動など、継続性がいかに重要か気づかされました。どの年齢層にも受け入れられるような健康づくりの内容にしなければと新たな課題ができました。



30代女性

## がん検診を受けましょう！



青森市民で、職場等で実施するがん検診を受ける機会のない方は、市が実施する下記の検診を受けることができます。

がんの早期発見・早期治療のため、ぜひ市のがん検診をご利用ください。

**2人に1人ががんになる時代**  
がんになることは、特別なことではありません。日本人の約**2人に1人**が、生涯のうちにがんにかかると言われていています。

**がん患者の3人に1人が、働き盛り世代**

日本では毎年85万人が新たにがんになりますが、そのうちおよそ**3分の1**が、働く世代(20歳～64歳)なのです。

がんは、**現在約6割の人が治る**ようになりました。中でも、**早期に発見できれば、ほぼ9割が完治**します。そのため、

**定期的ながん検診を受けることが大切**なのです。

参考・引用：「がん検診のススメ」  
がん対策推進企業アクション(厚生労働省委託事業)

がん検診の種類	対象者	検査内容	検査費用の相場	自己負担金				
				青森市国民健康保険加入者	左記以外の健康保険の加入者(喀痰検査は400円)			
肺がん 結核	40歳以上のかた	胸部エックス線検査 (必要と認められた方のみ喀痰検査)	3,000～ 8,500円	なし	なし			
胃がん		バリウムによる胃部 エックス線検査	10,000～ 15,000円	500円	1,000円			
大腸がん		便の潜血検査 (2日法)	2,000～ 5,000円	なし	500円			
前立腺がん	50歳の男性	血液検査(PSA検査)	2,000～ 5,000円	500円	1,000円			
子宮頸がん	20歳以上の女性	子宮頸部細胞検査	4,000～ 10,000円	500円	1,000円			
乳がん	40～59歳の女性					マンモグラフィ (2方向)	1,000円	1,400円
	60歳以上の女性					マンモグラフィ (1方向)	なし	400円
骨粗しょう症 検診	40歳、45歳、50歳、 55歳、60歳、65歳、 70歳になる女性	骨密度測定(DXA法)	1,500～ 5,000円	500円				
歯周疾患 検診	40歳、50歳、60歳、 70歳になるかた	問診・歯の検査など (指定歯科医療機関のみ)	4,000～ 5,000円	なし				

◆お問い合わせ・お申し込みは… 青森市保健所健康づくり推進課健康推進チーム  
浪岡事務所健康福祉課健康推進チーム

TEL:017-743-1745 FAX:017-743-6276  
TEL:0172-62-1114 FAX:0172-62-0023