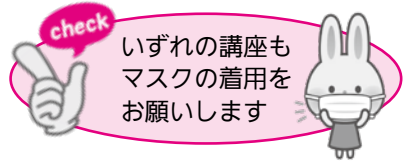




## あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！



## \*中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 6月10日(木) 10:00~11:30

所 市民室内プール2階研修室

内 健康講話、骨・関節・筋肉を鍛えてロコモを防ぐ運動

入 料 20人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物、内履き持参。運動しやすい服装でお越しください。

申 込 6月4日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

## \*油川地区健康づくり講座

時 6月10日(木) 10:00~11:30

所 油川市民センター 2階ホール

内 椅子に座ってできる運動ほか

入 料 30人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物持参。運動しやすい服装でお越しください。

申 込 6月9日(水)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

## \*リーダーと運動しよう！体カづくり講座

時 ①6月1日(火) ②6月8日(火) ③6月15日(火)

④6月22日(火) ⑤6月9日(水)

※いずれも10:00~11:15

所 ①~④元気プラザ ⑤西部市民センター

内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

入 備 各25人(申込順)/公共交通機関をご利用ください

申 込 ①~④いずれかを選択し、5月31日(月)までに

健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

## \*三内・西滝地区体カづくり講座

時 所 6月16日(水) 10:30~11:45/滝内福祉館

内 椅子に座ってできる運動

入 料 各20人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物持参。運動しやすい服装でお越しください。

申 込 6月15日(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

健診結果説明会・  
特定保健指導のご案内

時 6月17日(木)、7月19日(月)、8月24日(火)

いずれも9:00~11:30(1人20分程度)

所 元気プラザ

内 健診結果の見方や健康についての相談に、保健師や管理栄養士が個別に応じます。

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。

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

備 特定健康診査結果通知書を持参

申 込 前日までに健康づくり推進課

(☎017-718-2941)へ

自身の健康管理、生活習慣病の  
予防・改善に役立てましょう！



健康づくり推進課 川瀬、佐藤、鈴木

健康づくりのための保健指導が  
始まります

青森市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者で、健康診査を受けたかた等を対象に、食生活や運動等の改善点を一緒に考えるため、訪問保健指導員が電話で保健指導をしています。対象となるかたには、あらかじめハガキ等でお知らせします。

問 国保医療年金課(☎017-773-0183)

「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するため、医療相談窓口を設置しています。

●受付時間 月~金曜日 8:30~18:00  
(祝日、年末年始を除く)

●受付場所 青森市保健所 保健予防課

●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わからないなど

※内容に応じて、適切な部署や機関を紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮ください。

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

●相談・問合せ先

青森市保健所保健予防課医療安全支援センター

〒030-0962 佃二丁目19-13

☎017-765-5281

☎017-718-5645

✉hoken-yobou@city.

aomori.aomori.jp





## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため ポイントを押さえた生活・会食を！

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐには、一人ひとりの協力が必要です。日常生活での「ポイントを押さえた」感染防止対策へのご協力をお願いします。

☎感染症対策課 (☎017-764-6539)

### ポイントを押さえた生活

- ◆外出の際はすいている時間と場所を選ぶ。  
特に混雑した場所での食事は控える。
- ◆イベント等に参加するときは、主催者等が実施する感染症対策を確認し、ルールを守る。
- ◆リモート会議やリモートワークを実施する。

### ポイントを押さえた会食

- ◆食事は短時間で、深酒せず、大声を出さず、会話のときはマスクを着用する。
- ◆換気がよく、座席間の距離も十分で、適切な大きさの亚克力板も設置され、混雑していない店を選択する。
- ◆できるだけ、家族または4人まで。



## 高齢者が健康を維持するためのポイント

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなか、家に閉じこもりがちになっていませんか？

感染予防に気をつけながら、健康維持を心掛けましょう。

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)

- ◆動ける体でいるために  
散歩や体操をしましょう。庭いじりや農作業も効果的。
- ◆お口の健康を維持し、低栄養にならないために  
しっかり噛んで3食欠かさずに食事をとりましょう。
- ◆心の健康を保つために  
電話やメールで積極的に交流しましょう。  
周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう。



## 6月の助産師による 心と体のケア相談

☎6月3日(木)・30日(水)

いずれも①10:00~②11:00~

☎あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎妊婦さん・産婦さんの心や体の不調や、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)

☎本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん  
☎各日①・②ともに1組(申込順)

☎母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオルおよびフェイスタオル持参

☎希望の日時を実施日の前日までに、

あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2984)へ



## 子育て応援隊になりませんか

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「子育て応援隊」を募集します。

### ◆主な活動内容

「あそびにおいでよ!青森市子育てひろば(主に市民センターなど)」、地域子育て支援センター、認可保育所、認定こども園等での子どもとの交流、あおもり親子はぐくみプラザでの活動など

### ◆対象となるかた

子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた、心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた、研修会に参加できるかた

### ◆任期

応援隊証交付日~令和4年3月31日

※研修受講後から活動することができます

☎☎随時、あおもり親子はぐくみプラザ備付けの申込用紙に必要事項を記入し、直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13(元気プラザ内) あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

私たちと一緒に活動してみませんか？



子育て応援隊のみなさん



## 多胎妊婦さんのための交流会

多胎妊娠中のかたが安心してマタニティライフを過ごせるよう、保健師、助産師、先輩多胎ママを交え、多胎妊婦さん同士悩みを共有し、情報交換等を行います。

☎6月2日(水) 10:00~11:30

☎あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイス等

☎多胎妊娠中のかたとそのご家族

☎母子健康手帳、筆記用具持参

☎☎5月26日(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2983)へ