



7月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）
保育士による相談…毎日（年末年始除く）
8：30～18：00 電話予約（☎017-718-2975）
保健師等による相談…月～金曜日（祝日除く）
8：30～18：00 電話予約（☎017-718-2983）
- ◆浪岡総合保健福祉センター
7/1（木）9：00～10：30（前日までに電話予約）

ハミガキ相談（歯ブラシ持参）
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

①浪岡総合保健福祉センター
7/1（木）（要予約）
9：30～10：30

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

②あおもり親子はぐくみプラザ（食育相談のみ）
7/5（月）（要予約）
9：30～12：00
【対象】①②いずれも妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）
…1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター（☎0172-62-1114）
…前日までに、浪岡振興部健康福祉課へ電話予約



こころの体温計

*1分でできるストレスチェックをしてみませんか？

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を確認できます。

ぜひご利用ください。

料無料（通信費自己負担）

☎保健予防課（☎017-765-5285、

HP<https://fishbowlindex.jp/aomori/>）



医師による健康教室・健康相談

時 所 7月12日（月）健康教室13：00～14：00、健康相談
14：00～15：00／アピオあおもり

内 堀内雅之さん（青森県立つくしが丘病院 院長兼医療管理監）による講話「自殺とうつ病（みんなで理解し、のりきろう。コロナ時代のうつ病事情）」

人 健康教室は40人（申込順）・健康相談は4組（申込順）

料 無料

申 込 7月5日（月）までに健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ



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歳になる青森市民のかたの特定健診は、青森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、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。

受診券についてのお問合せは、協会けんぽ青森支部（☎017-721-2723）へ。

受診には、予約申込みが必要です。

・指定医療機関で受診する場合は、病院に直接お申込みください。

・青森県総合健診センターで受診する場合は、青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へ直接お申込みください。

市のがん検診とあわせて受診する場合は、青森市と青森県総合健診センターの2か所への予約が必要になります。

☎健康づくり推進課（☎017-743-1745）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

マスク着用による熱中症に注意!!

マスク着用時は、体内に熱がこもりやすく、気付かないうちに熱中症のリスクが高まります。今一度、マスク熱中症を予防するためのポイントを確認しましょう。

☎健康づくり推進課（☎017-718-2941）



健康づくり推進課 浅利

目安は1日1.2L



ペットボトル 500ml 2.5本
コップ 約6杯

暑さを避ける

涼しい服装、日傘や帽子を活用、屋外では日陰へ

暑さに備えた体力づくりと体調管理

ややきつと感じる強度で運動（毎日30分程度）
定時の体温測定と健康チェック
体調不良時は自宅で静養

水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給
※汗をかいた時は塩分も補給

エアコン使用時もこまめに換気

扇風機や換気扇を併用
換気後はエアコン温度を再設定





ハンセン病を正しく理解しましょう

6月22日(火)は、厚生労働省が定めた「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、長い間、多くの偏見と差別に苦しんできました。その事実を厳粛に受け止め、ハンセン病について一人ひとりが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。

障がい者支援課 (☎017-734-2317)

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。

ハンセン病について正しく理解しましょう！



障がい者支援課 大高、上町



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などの診察を行います。

☎7月9日(金)

受付9:00~10:00 診察9:30~12:00

所しあわせプラザ

※浪岡区域のかたは、7月8日(木)平川市健康センター開催の巡回診査でも受診可

備身体障害者手帳(お持ちでないかたは健康保険証)と印鑑を持参してください。

※当日の診察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わかる書類をお持ちください

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

申☎7月2日(金)までに電話またはFAXで、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

- ・ 会場へはマスク着用のうえご来場ください。
- ・ 当日は発熱や風邪症状のある場合は来場を控えてください。
- ・ 会場にて体温を測定し、37.0度を超える場合は受診できない場合がありますのでご注意ください。

いずれの講座もマスクの着用をお願いします



健康に関するイベント・講座のお知らせ

各イベント・講座の詳細は、市ホームページでご確認いただくか、各問合せ先へご確認ください。

イベント・講座名	日時・人員	開催場所	備考・申込み・問合せ
健康C & C (Check&Challenge) in西部市民センター ①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操 ②健康・体力チェック、生活習慣病予防の健康相談	7/7(水) 10:00~11:30 25人(申込順)	西部市民センター3階	①、②両方またはどちらか1つの申込み可 7/6(火)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおり健康づくりリーダーと運動しよう! 体力づくり講座	①7/6(火) ②7/13(火) ③7/20(火) ④7/27(火) いずれも10:00~11:15 25人(申込順)	元気プラザ	①~④を選択し、7/5(月)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あお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	7/8(木) 10:00~11:30 20人(申込順)	市民室内プール2階 研修室	タオル、飲み物、内履き持参 運動しやすい服装で 7/2(金)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ