



## あおもり健康づくりサポーター育成研修会受講者募集！

市では、市民の健康寿命延伸に向け、自ら健康づくりを実践しながら、家族や友だち、ご近所の方々など、周りの人にも健康づくりの輪を広めていく「あおもり健康づくりサポーター」を育成する研修会を開催します。自分と、身近な人のために、健康について実践を通して学びませんか？

時 7月6日(水)

所 男女共同参画プラザ「カダール」 AV多機能ホール  
 関 18歳以上の市内在住・在勤・在学のかたで、健康づくりに関心があり、育成研修会に参加できるかた  
 入 料 30人(申込順)／無料  
 申 込 6月30日(木)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※研修中はマスクの着用をお願いします

午前の部 9:30~12:00	
①心の健康づくり講座 人と人のつながりの中で健康をつくろう！	講師：保健所保健師 精神保健福祉士
②栄養講座 カラダは食べた物でできている！プラス1皿の健康メニュー	講師：食生活改善推進員会 保健所 管理栄養士 備考：希望されるかたにはみそ汁の塩分測定あり(当日持参)
午後の部 13:00~15:00	
③運動講座 始めよう！プラス10分の健康づくり	講師：近藤文俊さん(NPO法人青森県健康・体力づくり協会理事長) 備考：タオル・飲料水持参。運動できる服装でお越しください。



◀栄養講座の様子



▶運動講座の様子▶

## ご利用ください「こころの相談窓口・こころの体温計」



ひとりで悩まず、まずはご相談ください！

### こころの相談窓口

☎017-718-3434

8:30~18:00

(土・日、祝日、年末年始を除く)

電話番号が  
変更になりました！

1分でできるストレスチェックを  
してみませんか？

### こころの体温計

こちらをチェック▶



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8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

【チェックメニュー】本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、こころのエンジン、大切な人を亡くされたあなたへ、いじめのサイン

料無料(通信費自己負担)

関保健予防課(☎017-765-5285)



## 第29回あおもりいのちの電話相談員養成講座

『あおもりいのちの電話』は、ひとり悩む人々に耳を傾け、自殺予防の電話相談ボランティアの活動を1995年開局以来続けています。コロナ禍に配慮し、オンラインでも受講できる公開講座を実施中！日頃から人の話を聴く技術を身につけたいと感じているかたなど、この機会に受講してみませんか？

時 7月23日(土)まで毎週土曜日14:00~16:00/弘前市社会福祉センター ※オンライン配信「Zoom」で視聴可  
 関 毎回内容が異なりますので、詳しくはホームページでご確認いただくか、お問合せください。

関 次のいずれかに該当するかた…あおもりいのちの電話の相談ボランティアになることを希望するかた/相談活動、福祉や医療などの援助活動に関わっているかた、または目指しているかた/傾聴に基づいた対話を学びたいかた  
 料 無料 ※通信費は自己負担

申 込 事前に、電話・Eメールまたはホームページで、あおもりいのちの電話事務局(☎0172-38-4343 月~金 13:00~17:00、✉aomori@inochi-a.net、🌐http://www.inochi-a.net)へ

## 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、義肢・装具等の補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診察を行います。

☎7月8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7日(木)平川市会場で受診可。

☎身体障害者手帳(お持ちでないかたは健康保険証)持参  
※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。

※脳血管障害(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。  
※補装具については、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢等の複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方等)は診査対象となりません。

☎☎7月1日(金)までに、氏名・生年月日・電話番号を電話またはFAXで、障がい者支援課(☎017-734-5319、☎017-734-5329)、浪岡事務所健康福祉課(☎0172-62-1113、☎0172-62-0023)へ

- ・マスクを着用の上ご来場ください。
- ・当日、発熱や風邪症状がある場合は来場を控えてください。
- ・会場での体温測定で37.0度を超える場合は受診できない場合があります。

## 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。特定健診、市のがん検診受診には、予約申込みが必要です。《集団健診・検診で受診》青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ直接申込み

※市のがん検診とあわせて受診する場合は、青森市へがん検診申込み後、青森県総合健診センターへ特定健診を申込みください。

《個別健診・検診で受診》指定医療機関へ直接申込み  
☎健康づくり推進課(☎017-743-1745)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## ハンセン病を正しく理解しましょう

6月22日(水)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まいりました。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。
- ・今日の日本では、感染源になるものはほとんどありません。



この機会に、ハンセン病について正しく理解しましょう！

障がい者支援課スタッフ



これからの季節、熱がこもるマスク！  
マスク着用による熱中症にご用心！！

☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)

マスク熱中症を防ぐため、マスク着用時は暑さを避け、激しい運動は避けましょう。特に子どもや高齢者は注意が必要です。

のどが渇いていなくても、こまめに水分(経口補水液がおすすめ)を補給しましょう。

ウイルス感染対策は忘れずに！

check 熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう

