



3月は自殺対策強化月間 ～まずは声をかけあうことから始めてみませんか～

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』といわれています。元気がない、眠れていないなど、家族や身近な人に『いつもと違う様子』が見られたら、「どうしたの?」「眠れている?」と声をかけることから始めてみませんか?

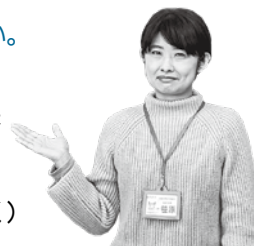
あなたにもできること

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ひとりで悩まず、ご相談ください。

こころの相談窓口
青森市保健所 保健予防課

☎017-718-3434
月～金曜日(祝日、年末年始除く)
8:30～18:00



保健予防課 笹原



特定不妊治療費の助成申請は3月31日までです!

指定医療機関で、令和4年3月31日以前に特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を開始し、年度をまたがって令和4年度中に治療を終了する夫婦(事実婚含む)に対し、治療費の一部を助成します。※保険適用外で治療された場合に限る

詳細は市ホームページをご確認ください。

申請期限▶ 3月31日(金)まで

助成額▶ 1回の治療につき治療内容に応じて、上限30万円または10万円(男性不妊治療も同様)

助成回数▶ 1回(ただし、これまでに受けた助成回数が上限に達している場合は対象外)

備申請書・受診等証明書・領収書の原本等持参

☎ 甲 岡あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2987)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114) へ



認知症情報連携ツール

～あおもり医療・介護手帳～

「あおもり医療・介護手帳」は認知症のかたやその家族を含め、ご本人を支える医療・介護等の関係者の間で、治療や支援等に役立つ様々な情報を共有するための手帳です。利用を希望するかたは高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課窓口までお越しください。(月～金曜日 8:30～18:00)

交付対象者…手帳利用を希望するかたで手帳の説明を受け個人情報の活用等に同意し、ご本人やその家族等が手帳管理できるかた

※手帳の内容は市ホームページでもご確認いただけます
☎ 岡高齢者支援課 (☎017-734-5206)



糖尿病オープンセミナー2023

のぼそう健康寿命 正しい知識で糖尿病を治療する

☎ 時 所 3月19日(日) 13:00～14:30

※オンライン配信「Zoom」での視聴または視聴会場(リンクステーションホール青森 5階大会議室/50人)もあり。どちらも事前登録が必要。

☎ 第1部【特別講演】「元気で長生きのための生活～糖尿病と共に～」講師: 富山月子さん(内科おひさまクリニック院長)

第2部【糖尿病教室】「～健康長寿のための食事と運動～」

①食事について…講師: 浜田紗希さん(管理栄養士日本糖尿病療養指導士)、②運動について…講師: 西村司さん(青森県立中央病院臨床検査部・健康推進室運動指導士)

☎ 料 無 料 (会場以外での視聴にかかるデータ通信料は利用者負担)

☎ 申 事 前 に、右記二次元コードから申込み

☎ 場 青森糖尿病療養指導研究会事務局 (☎017-763-5411 月・火・木・金曜日 9:00～16:00)



ひきこもり家族交流会 子ども・若者支援相談会のお知らせ

①ひきこもり家族交流会

☎ 時 3月18日(土) 13:00～14:00

☎ 同 じ 悩 み を 抱 え る 家 族 が 集 い 不 安 や 悩 み を 共 有

☎ ひきこもり問題を抱えるご家族

②子ども・若者支援相談会

☎ 時 3月18日(土) 14:00～17:00

☎ あおもり若者サポートステーション、ひきこもりの家族の会による専用ブースでの情報提供、精神保健福祉士等によるアドバイス、関係機関の紹介

☎ 不 登 校、ひきこもり、ニート等に関する問題を抱えるご本人やご家族等

①②いずれも

☎ 所 料 福 祉 増 進 セ ン タ ー (しあわせプラザ) / 無 料

☎ 場 3月14日(火)までに、子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内、☎017-734-5319) へ