

市の胃がん検診 胃内視鏡検査のお知らせ

今年度の市の胃がん検診（胃内視鏡検査）は、50歳以上の偶数年齢（令和5年4月2日～令和6年4月1日に誕生日を迎える年齢）のかたを対象に、指定医療機関で実施しています。受診を希望のかたは、「市の胃がん検診（胃内視鏡検査）希望」と指定医療機関にご予約ください。また、誕生日前でも受診でき、期限は令和6年3月31日までです。なお、令和4年度に市の胃がん検診（胃内視鏡検査）を受診したかたは、令和5年度の市の胃がん検診は受診できません。

※胃がん検診（胃内視鏡検査）は、胃に疾患があるかた・胃の経過を覗いているかたなどは、検診の対象外となる場合がありますので、指定医療機関へご確認ください。

料青森市国保加入者1,620円、その他3,250円

※市のがん検診が無料となるかたは、本紙15日号で
ご確認ください。

甲直接、指定医療機関へ予約

※指定医療機関はお問合せください

問健康づくり推進課（☎017-718-2918）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

★受診の流れ★

①指定医療機関に予約する



②検診前に一度訪院し、検査方法や注意事項などの説明を受ける



③指定された日に検査を受ける



④後日、結果を聞きに行く

市の肺がん検診・結核健診 巡回バスのお知らせ

今年度の市の肺がん検診は、40歳以上（令和5年4月2日～令和6年4月1日に誕生日を迎える年齢）になるかたを対象に、1年に1回、無料で実施しています。肺がんは、死亡数が男女合わせて一番多いがんです。初期には自覚症状がほとんどありませんが、肺がんの中には進行が早いものもあり、発見が遅れると他のがんと比較しても死亡率が高いため、早期発見のために毎年定期的に肺がん検診を受けることが大切です！

令和5年度は、5月～10月に「肺がん検診・結核健診」バスが市内のスーパーマーケットや公民館などへ巡回します。「肺がん検診・結核健診」巡回バスは事前の申込みは不要です。日時・会場は下記二次元コードからご確認くださいか、本紙15日号に随時掲載しますので、職場などで肺がん検診を受ける機会のないかたは、ぜひご利用ください。

料無料（喀痰検査410円※必要と認められたかた）

内胸部エックス線検査

備健康保険証持参、申込み不要

問健康づくり推進課（☎017-718-2918）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

たばこを吸わなくても、
肺がん検診を！
この機会にぜひご利用
ください！

詳しくはこちら▶



健康づくり推進課 枋木、中島



高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎の原因のうち最も多い肺炎球菌の感染を予防し、重症化を防ぎます。この予防接種は、年度ごとに対象者が定められており、対象となる年度のみ1人1回、接種費用の助成が受けられます。対象者には、4月末にお知らせを郵送しています。接種を希望されるかたは、この機会に接種することをおすすめします。

料2,190円（自己負担金）※生活保護受給者・市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）のかたは無料。非課税世帯のかたは、接種前に申請すると無料の予診票を交付します。接種後の払戻しはできませんので、ご注意ください。

問感染症対策課（☎017-718-2852）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

★令和5年度 接種対象者

過去に一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない以下の生年月日に該当する、市民のかた。

年齢	生年月日	
65歳	昭和 33年4月2日	～ 昭和 34年4月1日
70歳	昭和 28年4月2日	～ 昭和 29年4月1日
75歳	昭和 23年4月2日	～ 昭和 24年4月1日
80歳	昭和 18年4月2日	～ 昭和 19年4月1日
85歳	昭和 13年4月2日	～ 昭和 14年4月1日
90歳	昭和 8年4月2日	～ 昭和 9年4月1日
95歳	昭和 3年4月2日	～ 昭和 4年4月1日
100歳	大正 12年4月2日	～ 大正 13年4月1日

※接種時に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障がいのあるかた（身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた）も対象



クーポン券を利用して風しんの抗体検査・予防接種を受けよう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった下記のかたに対し、令和元年～2年度に風しんの抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を送付しています（まず抗体検査を受診し、検査の結果、十分な量の抗体がないかたが予防接種の対象となります）。

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあることがあります。ぜひクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

なお、令和元年～2年度に送付したクーポン券の有効期限は令和4年3月となっていますが、令和7年3月までそのまま使用できます。紛失した場合は再発行しますので、本人確認書類を持参の上、下記問合せ先の窓口へお越しください。

☑青森市に住民登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

☑全国の実施医療機関など

※厚生労働省または市ホームページをご覧ください。

☑抗体検査は事業所健診や特定健診の際に受けることが可能。勤務先・医療機関などへお問合せください。

☑あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや家族などからの相談に、精神保健福祉士などが応じます。電話や来所による相談のほか、精神科医による相談（要予約）も定期的実施しています。

◆受付時間

月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

◆相談窓口

・保健予防課（☎017-765-5285）

※精神保健福祉士が応じます

・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

※保健師、精神保健福祉士が応じます

精神保健福祉士による相談（要予約）は、毎月第2水曜日（14：00～16：00）に実施

ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



慢性疲労症候群（ME/CFS）世界啓発デー2023 in あおもり

「クリミアの天使」と称されたフローレンス・ナイチンゲールが慢性疲労症候群を患っていたことから、ナイチンゲールの誕生日である5月12日に、世界各国でランドマークのライトアップが行われます。青森県においても、アスパムをシンボルカラーのブルーにライトアップします。ぜひこの機会にME/CFSに関心を持ってください。

☑5月12日（金）

☑県観光物産館アスパム

※「CFS（慢性疲労症候群）支援ネットワーク」ホームページのお問合せフォームから問合せください▶



ご利用ください！健康に関するイベント・講座

講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
一緒に歩いてみませんか！ 体験「鎌田式ウォーキング」	5/12（金）・26（金）、6/15（木）・29（木）、7/12（水）・26（水）10：30～11：30（雨天中止）/青森県総合社会教育センター「屋外ウォーキングコース」（県立図書館奥にある屋外コース）/速歩き・遅歩き・幅広歩行・ピッチ歩行	無料/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物持参。スポーツ保険加入なし。	当日直接会場へ ※都合の良い日のみの参加可能 あおもり健康づくりリーダー・全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 渋谷（☎090-4633-7465）
あおもり健康づくりリーダーと運動しよう 自由ヶ丘いきいき健康講座	5/26（金）10：00～11：30/ドリームプラザ自由ヶ丘/健康チェック、体操など	15人/無料/公共交通機関でお越しください	5/25（木）までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ 「青森市スポーツ広場ウォーキング」	6/7（水）9：30～12：00 スポーツ広場管理事務所前（大矢沢野田72-4）集合/健康チェック・ウォーキング ※雨天時は館内で体操など	15人（申込順）/100円（保険料など）/傘、汗拭きタオル、飲み物持参	5/31（水）までに、電話で、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ