

ご利用ください♪

健康に関するイベント・講座



＊健康C&C(チェック&チャレンジ) in 西部市民センター

時 6月14日(水) 10:00~11:30

所 西部市民センター 3階

内 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血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)

人 料 各30人(申込順)/無料

備 タオル、内履き、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。

申 問 ①②両方またはどちらかを選択し、6月12日(月)までに電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

①リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 ①6月6日②6月13日③6月20日④6月27日の火曜日
いずれも10:00~11:15

所 元気プラザ

内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

人 料 各25人(申込順)/無料

備 公共交通機関でお越しください

申 問 ①~④から2つまで選択し、6月5日(月)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

②中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 6月1日(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ4階多目的室4B

内 健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動

人 料 20人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装で、お越しください。

申 問 5月26日(金)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

③三内・西滝地区体力づくり講座

時 6月21日(水) 10:00~11:15

所 三内丸山市民館(三内丸山186)

内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど

人 料 40人程度(申込順)/無料

備 タオル、飲み物持参。動きやすい服装で、公共交通機関でお越しください。

申 問 前日までに電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

＊まちなかいいききサロン

高齢者が身近な場所で生きがいくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどで、体操やレクリエーションを行います!

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
生協コスモス館 (イトインスペース)	①6/6(火) ②6/22(木) 10:30~11:30	①いつまでも元気に歩ける体づくり ②初めての運動教室
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①6/12(月) ②6/26(月) 10:30~11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!
アウガ (アウガ 5階 AV多機能ホール)	6/13(火) 11:00~12:00	eスポーツに挑戦!
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	6/27(火) 11:00~12:00	お気軽運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	6/14(水) 10:30~11:30	ロコトレ&脳トレ
浪岡老人福祉センター (機能訓練室)	①6/14(水) ②6/28(水) 10:30~11:30	①学ぼう!フレイル予防 ②初めての運動教室

料 申 無料/予約不要、当日直接会場へ

問 高齢者支援課(☎017-734-5326)

どなたでも参加できます
ぜひお越しください♪

まちなかいいききサロン
inイトーヨーカドー
実行委員会のみなさん



＊地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
5/23(火) 13:30~	安田分館	健康体操
5/24(水) 10:00~	横内市民センター	ストレッチ体操
5/26(金) 14:00~	東部市民センター	ストレッチ体操
6/5(月) 13:30~	中部クリニック	健康体操、体力測定
6/20(火) 13:30~	青森保健生協本部	自重負荷トレーニング
6/21(水) 14:00~	浜田福祉館	健康体操

料 無 料

備 人数を制限する場合がありますので、ご了承ください

申 問 事前に、電話で、青森保健生活協同組合

(☎017-762-5888)へ

「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／治療内容など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

健康づくりのための訪問保健指導をしています

青森市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかたなどを対象に、食生活や運動などの改善点を一緒に考え、健康面のアドバイスをするため、看護師や管理栄養士などの訪問保健指導員がご自宅への訪問または電話で保健指導をしています。対象となるかたには、あらかじめハガキなどでお知らせし、電話でご連絡させていただきますので、ぜひご利用ください。

☎国保医療年金課 (☎017-718-1146・017-773-0183)

6月の助産師による心と体のケア相談

- ☎6月5日(月)・28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、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及びフェイスタオル持参
- ☎希望日の前日までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ

つつが虫病にご注意を

つつが虫病は、ウイルスを保有するツツガムシ(ダニの一種)に刺されることで感染します。5～14日の潜伏期の後に、全身倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などの症状が現れます。人から人には感染しません。ツツガムシは、山林、河川敷などに広く分布しています。行楽などで山や草むらなどに入るときは次のことに注意しましょう。

- 長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さないようにする。
 - シャツやズボンの裾は外に出さない。
 - 草の上に直接座ったり、寝転んだりしない。
 - 帰宅後は速やかに入浴し、体をよく洗う。
 - 衣服は速やかに洗濯をする。
 - ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらいましょう。
- ☎感染症対策課 (☎017-765-5282)

医師による健康教室・健康相談

- ☎6月21日(水)
健康教室13:00～14:00 健康相談14:00～15:00
- ☎元気プラザ
- ☎「お口から健康
歯周病とフレイルと全身疾患との関わり」
講師：山本 明義先生(やまもと歯科 院長)
- ☎健康教室は30人(申込順)、健康相談は4組(申込順)
- ☎無料
- ☎☎6月14日(水)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

分べん料改定のお知らせ

青森市民病院では、令和5年10月1日以降に出産されるかたの分べん料を下記のとおり改定します。

区分	改定後 (単胎分べん)	改定前 (単胎分べん)
診療日の8:00～17:00	150,000円	110,000円
診療日の6:00～8:00 及び17:00～22:00	195,000円	143,000円
診療日の22:00～翌日の 6:00、土・日、祝日	225,000円	165,000円

なお、多胎分べんの場合は、料金は異なります。
また、出産には、上記分べん料のほか、入院料、検査・薬剤料、新生児管理保育料などが発生します。

☎市民病院事務局総務課 (☎017-734-2171)