

10月は乳がん月間～乳がん検診を受けてください～

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)、浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で99%以上が治ります。

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス乳がん臨床進行度別5年相対生存率)

★ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣) ～乳がん早期発見のための4つのポイント～



動画で分かりやすく紹介していますので、ぜひご覧ください！

青森市保健部公式チャンネル

健康づくり推進課 中島

★市の乳がん検診

【自己負担金】

- ・40歳～59歳の女性 (マンモグラフィ検査2方向：青森市国保加入者1,020円、その他1,430円)
- ・60歳以上の女性 (マンモグラフィ検査1方向：青森市国保加入者無料、その他410円)

エフエム青森公開録音イベント
青森&八戸 ピンクリボンプロジェクト2023

10月15日(日) サンロード青森サンホールで公開録音！
詳しくは、情報ひろば15ページでご確認ください！

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

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

時所11月1日(水)～12月31日(日) (年末は各医療機関の診療日まで) / 指定医療機関 (要予約)

対①接種時に満65歳以上のかた、②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

料備1,270円 (自己負担金) ※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の**確認書類を医療機関へ持参すると無料**となります (確認書類がない場合は、自己負担金が発生します。) / 健康保険証、身体障害者手帳 (②の場合) を持参

▼生活保護受給者…生活保護を受給していることが分かる書類

▼市民税非課税世帯 (①～⑤のいずれか1つ) …①令和5年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収 (本徴収) 開始通知書 (保険料段階が第1～3段階が対象) ②令和5年度介護保険料納入通知書 (保険料段階が第1～3段階が対象) ③介護保険負担限度額認定証④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証⑤自己負担金が無料となる予診票 (事前の申請が必要) ※③④は有効期限が令和6年7月31日(水)までのもの

■上記①～④の確認書類を医療機関へ持参できない場合の手続

【申請方法】郵送申請▶「高齢者インフルエンザ予防接種予診票交付申請書兼自己負担金免除 (無料) 申出書」を、申請場所に郵送。1週間程度で予診票を送付します。

※申請期限：12月19日(火) 当日消印有効

来所申請▶即日発行※8:30～17:00 (土・日、祝日を除く)

※申請期限：12月28日(木)

【申請場所】感染症対策課 (元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課 (浪岡庁舎)

【申請書設置場所】感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎・駅前庁舎 (国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)・柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植及び末梢血幹細胞移植は、白血病などの治療が困難な血液疾患に対する有効な治療法です。白血球移植は、骨髄や末梢血幹細胞を提供していただける希望者の善意があって、初めて成り立つものです。移植を待つ患者さんのため、骨髄・末梢血幹細胞移植に関する正しい知識を持っていただき、一人でも多くのかたにドナー登録いただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは日本骨髄バンクホームページをご覧ください。
☎(公財)日本骨髄バンク (☎03-5280-1789)

市では、骨髄など提供時にドナー休暇を利用することができないドナーやドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。☎保健予防課 (☎017-765-5281)



▲パンフレット

◀パンフレットの
内容はこちらから

認知症の人を抱える家族のつどいin青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

時10月15日(日) 13:00~15:00

所料しあわせプラザ/無料

申当日直接会場へ(途中参加・退室自由)

申(公社)認知症の人と家族の会青森県支部

(鷹架、☎090-2982-1650)

医師による講演会 こども・思春期の糖尿病教室

時10月28日(土) 13:30~15:30/元気プラザ2階

内(人)料備①13:30~14:40...増田光男先生(医療法人芙蓉会村上病院外来医長)による講話②14:50~15:30...保護者交流会/20組/無料/託児利用可(5人程度)

申10月20日(金)までに、氏名・年齢・電話番号・託児の希望及び保護者交流会の参加希望の有無を、電話またはFAXで、あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983、☎017-718-2951)へ

認知症サポーター養成講座

時10月17日(火) 14:00~15:30

所しあわせプラザ 大会議室

内認知症の基礎知識などを学びながら、認知症のかたやご家族を見守る応援者を養成する講座です。

内(人)料認知症について学びたいかた30人程度/無料

申前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

10月の子育て相談などの日程

内(人)料妊産婦と子育て中のかた/無料

子育て相談

- ◆あお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(年末年始を除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)
- 保健師などによる相談...月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
10/5(木) 9:30~11:00(前日までに電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)

青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたいかた(利用会員)と預かるかた(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支え合う会員組織です。講習会に参加して、サポート会員に登録し、活動できるかたを募集します。

時10月19日(木)・20日(金)・23日(月)・24日(火)・31日(火) ※詳しくはお問合せください。

所(人)青森市総合福祉センター/20人(申込順)

料(備)無料/サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。

申10月13日(金)までに、電話で、青森市ファミリー・サポート・センター(フリーダイヤル☎0120-916-800)へ

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

◆あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) 10/10(火) 9:30~12:00 ※一週間前までに電話予約

医師による 不妊専門相談

時10月26日(木) 13:15~14:00

所対象者には別途お知らせします

内(人)料2組(申込順)/無料

申10月19日(木)までに、電話で、あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

イベント・講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
健康C&C(Check & Challenge) in駅前スクエア  	10/12(木) 10:00~15:00 (14:30受付終了)/駅前庁舎1階駅前スクエア/血管年齢測定や握力などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)	50人/無料	前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ ①三内・西滝地区健康フェア ②三内・西滝地区体力づくり講座	①②いずれも三内丸山市民館で開催 ①10/15(日) 9:30~15:00/健康講座(「笑いヨガ」「歌って健康」)、健康メニューの試食(50食限定)、健康チェック ②10/18(水) 10:00~11:15/椅子に座って行うストレッチなど	②40人(申込順)/無料/動きやすい服装、飲み物、バスタオル(①)、汗拭きタオル(②)持参。駐車場に限りがあります。	①は当日直接会場へ。②は前日までに、電話または直接、健康づくり推進課へ/健康づくり推進課(☎017-718-2912)