



3月1日～8日は女性の健康週間

## 女性のための検診・健康相談

健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

### ◆2年に1回は女性のためのがん検診を

**子宮頸がん〈20・30歳代がなりやすい〉★がん検診は20歳から**  
ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれています。性交渉で感染し、多くの場合は自然に消えますが、感染が長期間続くと前がん病変（異形成）を経て子宮頸がんを発症します。早期の子宮頸がんは自覚症状がほとんどありません。早期発見・治療により95%以上※が治ります。

### 乳がん〈40～60歳代がなりやすい〉★がん検診は40歳から

女性になりやすいがんの第1位で、年々増加しています。しかし、早期発見・治療で99%以上※が治ります。ブレスト・ Awareness（乳房を意識する生活習慣）を心掛けましょう。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス臨床進行度別子宮頸部・乳房の5年相対生存率

### ◆女性の健康相談

思春期から更年期まで、健康・妊娠・避妊・不妊などの相談に保健師などが応じます。電話相談にも応じます。

時間 月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114 要予約)

### ◆女性のための禁煙相談

保健師による30分程度の個別相談です。（要予約）

時間 月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

場所 月希望日の一週間前までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、ライフステージに応じた健康づくりを行いましょう。



健康づくり推進課 中島

### ◆市の検診は通年実施しています

**集団検診**…本紙毎月15日号掲載（2月15日号は掲載なし）の「集団健診・検診の日程」をご覧ください。健康づくり推進課 (☎017-743-1745) へお問合せください。

**個別検診**…がん検診の指定医療機関は129か所。医療機関へ直接、「市のがん検診希望」と予約してください。



市の検診の詳細はこちらから▶

昨年5月末に対象者に送付している、各検診の受診者証・無料クーポン券の有効期限は、**令和6年3月31日**までです。期限が近づくと混み合いますので、お早めに受診しましょう。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



## 特定健康診査・特定保健指導を利用しましょう

### ◆特定健康診査の利用期限は3月末まで！

40歳から74歳までの青森市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています（受診券は昨年4月末に送付済）。

### ◆特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を！

受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。個人の生活スタイルに合わせて、保健師や管理栄養士が生活改善のためのサポートをします。

令和5年度の特定保健指導のご利用は、令和6年3月末までとなっています。青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

時間 月保医療年金課 (☎017-734-5343)

健康づくり推進課 (☎017-718-2941)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



## 3月1日～7日は子ども予防接種週間

母子健康手帳を確認し、対象年齢内で受けていない予防接種は、接種間隔を守って受けましょう。

4月から小学校に入学するお子さん（平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）の、麻しん風しん第2期の接種期限は令和6年3月31日（日）です（医療機関の診療曜日・時間にご注意ください）。

また、日本脳炎第2期は9歳以上13歳未満（平成19年4月1日以前に生まれたかたは20歳の誕生日の前日まで）、二種混合は11歳以上13歳未満が定期接種の対象年齢です。対象年齢や対象時期以外での接種は、任意接種（自己負担）となりますので、ご注意ください。

場所 青森市予防接種指定医療機関（予約が必要な場合あり）

備 母子健康手帳、予防接種予診票（お持ちでないかたはお問合せください）持参

時間 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)



## 3月は自殺対策強化月間 ～身近な人と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 精神保健福祉士



## 糖尿病オープンセミナー2024

のぼそう健康寿命 正しい知識で糖尿病を治療する

☎3月17日(日) ①11:30～12:45 ②13:00～15:10

所リンクステーションホール青森 5階

☎①健康相談、血糖・血圧測定など

②公開講座

第1部【特別講演】「一病息災 糖尿病とうまく付き合うために」講師：藤田征弘さん(弘前大学大学院医学研究科内分泌代謝内科学講座教授)

第2部【青森糖尿病療養指導研究会メンバーによる糖尿病教室】

①クイズで学ぶ糖尿病…講師：井上和子さん(青森市民病院糖尿病看護特定認定看護師)

②“劇団みつを”による糖尿病愛の劇場…講師：青森糖尿病療養指導研究会メンバー

③運動コーナー…講師：西村司さん(青森県立中央病院臨床検査部・健康推進室健康運動指導士)

料☎無料/青森糖尿病療養指導研究会事務局(☎017-763-5411 月・火・木・金11:00～15:00)



## 風しんワクチン接種費用を助成しています

風しんの抗体検査の結果、抗体価が低かったかたを対象に、接種した風しんワクチンの費用を助成します。

令和5年度に接種したワクチン費用の助成は、令和6年3月29日(金)が申請期限です。

☎本市に住民登録があり、①②のいずれかに該当するかた

①「青森市風しん抗体検査」において抗体価が低いと判定された妊娠を希望する女性及び配偶者などの同居者

②妊婦健診の風しん抗体検査において抗体価が低いと判定された妊娠を希望する女性

※過去に助成を受けたかたは対象となりません。

助成額：風しんまたは麻しん風しん混合(MR)ワクチン接種費用：上限9,000円

☎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)



## 3月の助産師による心と体のケア相談

☎3月13日(水)・21日(木)

各日①10:00～②11:00～

所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

☎料各日①・②ともに1組(申込順)/無料

☎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 土・日、祝日を除く)へ



## 市民無料健康講座「かだれ健康塾」

☎3月10日(日) 13:00～15:00

所青森県総合社会教育センター 2階第6研修室

☎生活習慣病予防の「腎活」～小さいのに驚きの働き者、腎臓!～(あなたの腎臓は元気ですか?)・健康呼吸法 講師：宮崎静子さん(健康管理士上級指導員)

☎料15人(申込順)/無料

☎青森県健康管理士会会長 神(☎017-781-9559)