

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

あおもりウォークトライアル2024に参加して賞品をもらおう!

◆期間 8/19(月)~10/20(日)

1.参加用紙をゲットして目標を立てよう!

毎日の目標を決めて、「チャレンジ宣言」をしよう!

2.毎日のウォーキング&健康づくりの取組を記録!

毎日、目標にチャレンジして参加用紙に歩数を記録しよう!

3.毎日の取組をポイントに換算しよう!

筋力トレーニング・柔軟体操も10分=1000歩として、歩数に換算できます! さらに、健診・検診の受診などでポイント獲得!

4.応募して賞品を当てよう!

参加用紙を提出したかたの中から、獲得したポイントに応じて、抽選で賞品が当たる! ※11/8(金)応募締切

◆参加用紙・応募ボックス

元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置

◆応募方法

①応募ボックスに投函

【応募ボックス設置期間 10/15(火)~11/8(金)】

②郵送 〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ

③メール 市ホームページから参加用紙をダウンロードし、健康づくり推進課

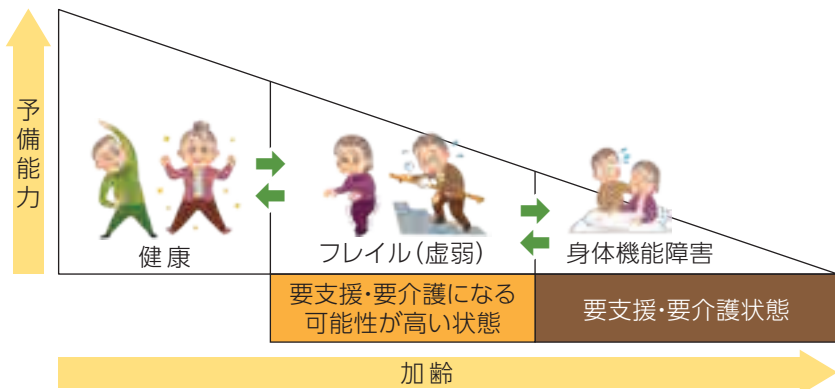
(genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

詳しくは、市ホームページまたは参加用紙をご覧ください。

☎ 青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内 ☎017-718-2912)

フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態です。年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。早期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できます。



◆知っていますか?市の取組

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
 - ②後期高齢者健康診査の結果などから、低栄養や生活習慣病などに対する支援が必要なかたへ健康相談や保健指導などを実施
 - ③過去数年間、後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護サービス未利用のかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介
- ※②③は対象者にご案内を送付しています。

☎ 国保医療年金課(☎017-718-1146)

✳ 職域健康づくりリーダー育成ゼミ

働き盛り世代の健康増進に向け、職場の健康づくりを推進する「職域健康づくりリーダー」を育成します。

時 10/16(水) 9:30~16:30 所 柳川庁舎

内 簡易型QOL健診、栄養・運動に関する講義、ワークショップ

対 市内の企業・事業所に勤務している、①②いずれかのかた

①職場の健康づくりを担当しているかた ②職場での健康づくり活動ができるかた

人 25人(申込順)

✳ 企業向け簡易型QOL健診 企業・事業者対象

簡易型QOL健診(問診、血圧、体組成、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、立ち上がりテスト)と尿ナトリウム比測定を体験できます。測定後即日、健康教育を行います。

時 10/16(水) 9:30~12:00 所 柳川庁舎

人 35人(申込順) ※1企業、事業所あたり4人まで

☎ 9/6(金)までに、市ホームページまたは二次元コードより申込み

☎ 健康づくり推進課(☎017-718-2912)



特定健康診査・特定保健指導を利用しましょう

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4月末に送付済)。

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。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ので、ぜひご利用ください。

※8/1から特定保健指導のコースが一部変更となります。

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。

☎ 40~74歳の青森市国民健康保険加入者

☎ 国保医療年金課(☎017-773-0181)

健康づくり推進課(☎017-718-2941)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



危険ドラッグは 買わない! 使わない! かかわらない!

現在、未確認の成分を含んだ『危険ドラッグ』が大きな問題となっています。従来の形状に加え、いわゆる大麻グミやクッキーなど、様々な形状が増え、あたかも身体に影響がなく、安全であるかのように誤解されています。しかし、実際は、麻薬や覚醒剤より身体に危険な成分が含まれていることがあり、乱用による死亡事故を招くこともある危険なものです。

危険ドラッグの流通実態や健康被害などが判明した場合は、情報をお寄せください。また、薬物について困ったことがあれば、一人で悩まずにご相談ください。

◆薬物に関する相談窓口

青森市保健所 保健予防課(☎017-765-5281)

県立精神保健福祉センター(☎017-787-3957・3958)

県健康医療福祉部医療薬務課(☎017-734-9289)

県警察安全相談窓口(☎017-735-9110)

青森警察署(☎017-723-0110)

青森南警察署(☎0172-62-4021)



厚生労働省HP

! 熱中症が疑われたら

熱中症を疑ったときは、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しましょう。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分・塩分、経口補水液*などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



出典:厚生労働省リーフレット

! 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

☎ 健康づくり推進課(☎017-718-2942)



集団健診・検診(9月の日程)

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	9/3(火)・5(木)・11(水)・20(金)・28(土)・30(月) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
後潟漁業協同組合	9/7(土)午前のみ 〈午前の部〉8:00~8:30
西部市民センター	9/17(火) 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
沖館市民センター	9/24(火) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30

健康診査(R6.4.1~R7.3.31に次の年齢になるかた)

健診・検診名	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30~39歳の青森市国保加入者		

がん検診など(R6.4.2~R7.4.1に次の年齢になるかた)

◆対象 本市に住住民票のあるかた

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間
		青森市国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料*1	無料*1	午前の部*2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40~59歳	1,020円	1,430円	
	60歳以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診*5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

※1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
 ※2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
 ※3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者1,620円、その他3,250円)。また、令和5年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和6年度の市の胃がん検診は受診できません。
 ※4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
 ※5 青森県総合健診センターのみで実施。
 ★上記(※3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては、医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。

申込方法

申込締切は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

◆市ホームページ 各種健診・検診申込みフォーム

◆市LINE公式アカウント

友だち登録し、「手続・便利」タブを選択 → 「健診・検診申込」から申込み

◆電話 下記申込先へ

◆窓口 健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所

◆はがき・FAX 住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、下記申込先へ

申込み・問合せ先



各種健診・検診申込み



青森市公式LINE

健康づくり推進課

〒030-0962 佃二丁目19-13
 ☎017-743-1745 ㊚017-743-6276
浪岡振興部健康福祉課
 〒038-1392 浪岡字稲村101-1
 ☎0172-62-1114 ㊚0172-62-0023

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。
 ◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、生活保護受給者・市民税非課税世帯*のかたは、検診が無料になります。
 ※市民税非課税世帯のかたは、事前にお申し出ください。

個別健診・検診は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

市民税非課税世帯のかたは、次のいずれかの提示により検診が無料となります

(高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかたは不要)

- ①青森市健康増進事業無料受診券*
申請には申請書のほかに身分証明書の写しが必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和6年度)
- ③介護保険料納入通知書(令和6年度)
- ④介護保険負担限度額認定証(令和7年7月31日の有効期限)



※…事前の交付申請が必要となりますので、がん検診などの受診前に必要書類を問合せ先まで提出し、無料受診券の交付を受けてください。申請書の設置場所は、お問合せください。

肺がん検診・結核健診の巡回バス(9月の日程)

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場所	検診日	受付時間	場所
9/2(月)	8:15~8:35	大釈迦駅前会館	9/6(金)	8:30~9:00	浪館福祉館前
	8:45~9:05	徳長農村センター前		9:30~10:30	ユニバース大野店駐車場
	9:25~9:45	五本松農村センター前		11:00~11:30	マックスパルク幸畑店駐車場
	10:00~10:30	浪岡庁舎駐車場		13:00~13:30	マエダストア間屋町店駐車場
	10:40~11:10	青森農協浪岡支店前		14:00~14:30	小柳第三団地集会所前
9/3(火)	8:15~8:35	下石川ふれあいセンター前	9/13(金)	9:00~9:30	メガドラッグ石江店駐車場
	8:50~9:10	吉野田農村センター前		10:00~11:00	久須志福祉館前
	9:25~9:45	野沢公民館前		11:30~12:00	旭町市民館前(旭町通り)
	10:00~10:30	サンデー浪岡店駐車場		13:30~14:30	ユニバース沖館店駐車場
	10:45~11:15	道の駅なみおかアップルヒル駐車場			
9/4(水)	8:15~8:35	杉高児童館前			
	8:50~9:20	浪岡庁舎駐車場			
	9:35~10:05	ダイナム青森浪岡店駐車場			
	10:15~10:45	いとく浪岡店駐車場			
	11:05~11:25	本郷公民館前			

備 健康保険被保険者証持参で、当日直接会場へ
 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)



市HP

医師による不妊専門相談

時 8/29(木) 13:15~14:00 所 対象者に別途お知らせ

人 2組(申込順) 料 無料

申 問 8/22(木)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ

青森市医師会からのお知らせ Vol.1

「がん治療の最前線」

【寄稿】 棟方正樹さん(青森県立中央病院 副院長/がん診療センター長)

青森県はがんの死亡率が19年連続全国ワースト1位で、「短命県返上」には最新のがん治療を知ることが重要です。

外科治療は内視鏡を使用する胸腔鏡・腹腔鏡下手術、さらに進化したロボット支援手術「ダヴィンチ」が登場し、より細かい操作が可能で傷が目立たない、入院期間が短いなど低侵襲手術となっています。**放射線治療**は手術同様の局所治療で、強度変調放射線治療などの線源の照射方法の工夫や陽子線や重粒子線の新たな線量でがん細胞を狙い撃ちする方法があります。**薬物療法**はがん細胞の増殖や転移を行う特定の分子に作用する分子標的薬、自身のリンパ球を活性化させる免疫チェックポイント阻害薬の登場で長期生存が得られるようになりました。

より高い治療効果のため、これらの治療法を組み合わせることが「集学的治療」で、各科の専門医、スタッフが集まり治療方針を検討することが「がん診療連携拠点病院」などにはがん相談支援センターが設置され、金銭面のほか、がん治療の情報など必要な支援が受けられます。

「がん診療連携拠点病院」などにはがん相談支援センターが設置され、金銭面のほか、がん治療の情報など必要な支援が受けられます。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

もっと詳しく
知りたいかたはこちら▶
青森市医師会HP



認知症フォーラム

～認知症になっても安心して暮らせるまちへ～

時 9/14(土) 所 男女共同参画プラザ「カダール」 料 無料

◆AV多機能ホール 14:00～16:00

新井陽さん(青森県立中央病院脳神経内科部長)による講演、認知症本人(青森県認知症ピアサポーター)と家族から自分の経験や想いを伝えるメッセージ、チームオレンジの活動紹介

人 120人(申込順)

申 8/19(月)から、氏名・電話番号を、高齢者支援課(☎017-734-5206、koreisha-shien@city.aomori.aomori.jp)へ

◆研修室など

12:00～16:00 パネル展示、動画上映

12:30～14:00 ロコトレ&脳トレ体験、専門職による認知症相談など

若くしてなる認知症があります～若年性認知症～

「息子を育てていかなければならないし、住宅ローンの支払いもある。でも、仕事を辞めなくてはいけないのかと不安を感じていました。」これは、若年性認知症の人が、認知症と診断された当時の想いです。**65歳未満で発症する若年性認知症は、全国で4万人近くいると言われています。**働き盛りで、子どもがいる場合も多く、仕事・育児・家事に関する問題が生じることもあります。**市では、「青森県若年性認知症総合支援センター」と連携し、相談支援を行っています。**まずはご相談ください。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

認知症の人とともに歩む家族のつどい

認知症の人の介護者同士が話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。話を聞くだけの参加、途中参加・退室も可能です。

時 8/18(日) 13:00～15:00 所 しあわせプラザ

対 認知症の人の介護者など 料 無料 備 当日直接会場へ

問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架(たかほこ)☎090-2982-1650)

ご存じですか? 成年後見制度

◆こんなことはありませんか

- ・自分が認知症になったときに誰が支えてくれるのか不安
- ・障がいのある子どもが、親がいなくなった後のことが心配 など

◆成年後見制度とは

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でないかたの権利を守る援助者(成年後見人など)を選び、本人を法的に支援する制度です。

本人(後見以外)、配偶者、4親等以内の親族などが申立てできます。

◆相談窓口

制度の概要や申立てに関する事など、お気軽にご相談ください。

- ・高齢者支援課(☎017-734-5206)
- ・障がい者支援課(☎017-718-1076)
- ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

ひきこもり家族交流会

同じ悩みを抱える家族が集い、不安や悩みを共有します。

時 8/17(土) 13:00～14:00 対 ひきこもり問題を抱えるご家族

申 8/14(水)までに、事務局へ

子ども・若者支援相談会

ひきこもりの家族の会や、その他支援団体による情報提供、精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介

時 8/17(土) 14:00～17:00

対 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるご本人やご家族など

所 しあわせプラザ 料 無料

申 岡子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内☎017-734-5319)

まちなかいきいきサロン

日常生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどの場所で、体操やレクリエーションを行います。ぜひお越しください♪

料 無料 備 当日、直接会場へ(30分前～受付) 問 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内 容
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①8/7(水) ②8/21(水) 10:00～11:00	①元気に体と頭の体操 ②楽しく体を動かそう!
アウガ (駅前庁舎1階 駅前スクエア)	①8/9(金) ②8/27(火) 11:00～12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②楽しく筋トレとストレッチ
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)	①8/19(月) ②8/26(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!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①8/20(火) ②8/27(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②体力測定で自分の体を知ろう
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	8/27(火) 10:30～11:30	まちなかハッスル元気体操

地域健康教室 要予約

青森保健生活協同組合では健康長寿のために、地域で健康教室を開催しています。どなたでも参加できます!

時 8/20(火) 10:00～ 所 すみれ会館 内 健康チェック・健康体操

料 無料 申 問 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

〈広告〉

○合同説明会を実施しております。
詳しくはお電話、WEBで ※1社8万円～
8/11 10:00 8/24 14:00

[墓じまい][永代供養]

海洋散骨 祖 霊 社

全国唯一 病厄除守護神
廣田神社

受付時間 8:30-16:30
[休務日 水曜日]
青森県青森市長島2丁目13-5
Tel. 017-776-7848



〈広告〉

事前相談を随時受付中

コープ葬「まごころ」は、
ご自宅での「家族葬」にも
対応いたします。

◆お問合せはお気軽に
生活協同組合コープあおもり
コープ葬祭センター
☎ 0120-161-812
月～金曜日9:00～17:00

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

✳ 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 8/8(木) 10:00～11:30

所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A

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 20人(申込順) 料 無料

備 スポーツタオル、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 8/1(木)～7(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

✳ リーダーと一緒に続けよう! 「中央地区体力づくり講座」

時 8/22(木) 10:00～11:30 要予約

所 中央市民センター

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 20人(申込順) 料 無料

備 スポーツタオル、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 8/1(木)～21(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

✳ 西部地区体力づくり講座・ 健康C&C(Check&Challenge)

時 8/14(水) 10:00～11:30 要予約

所 西部市民センター3階

内 椅子に座って行うトレーニング・体操、健康チェック、健康相談(予約優先)

人 40人(申込順) 料 無料

備 汗拭きタオル・飲み物、内履き持参。公共交通機関でお越しください。

申 問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

✳ 三内まちかど かんたん健康チェック

お買い物の際に、お気軽にお立ち寄りください。

時 8/23(金) 10:00～12:00

所 ユニバース三内店くつろぎコーナー

内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定
料 無料

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

✳ 三内・西滝地区 体力づくり講座 要予約

時 8/21(水) 10:00～11:15

所 三内丸山市民館

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 40人(申込順) 料 無料

備 汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。

申 問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

✳ リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①9/3(火) ②9/10(火)

③9/17(火) ④9/24(火)

各日10:00～11:15【2つまで選択可】

所 元気プラザ

内 椅子に座って行う
筋力トレーニング・健康体操

人 各40人(申込順) 料 無料

備 公共交通機関でお越しください。

申 問 9/2(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

棟方志功

生誕120年+1年記念 要予約 「石碑巡り&浪打・花園界隈ウォーク」

棟方氏にかかる石碑、文芸のこみちを巡るほか、浪打や花園界隈、諏訪神社など、約6kmのコースを散策します。

時 9/5(木) 10:00~12:00
※小雨決行・雨天中止
所 合浦公園(正面東屋前)集合
人 20人程度(申込順)
料 500円(保険料など)
備 ウォークに適した靴・服装(帽子など)、飲み物、雨具持参
申 8/25(日)までに、氏名・住所・生年月日・連絡先を申込先(FUN WALK青森・「また旅くらぶ」内 017-752-6704/shibu_aomori_nordicwalk@yahoo.co.jp)へ
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 090-4633-7465)

国スポ大会正式競技! ゴルフはじめの一步 「スナッグゴルフ教室」 要予約

お子さんでも楽しく体験でき、ゴルフの基本を学ぶことができます。
講師:雪田悦子プロ



時 8/15(木) 10:00~11:30
所 新青森県総合運動公園 多目的運動場
対 小・中学生 人20人
料 500円(保険料を含む)
備 タオル・飲み物持参(用具は貸出し)
申 8/8(木)までに、氏名・年齢(学年)・電話番号を、青森県ゴルフ連盟(017-718-8335、017-718-1028、aomori@tga.gr.jp)へ

生活習慣病

予防教室に参加しよう 要予約 ~健康への第一歩を踏み出そう~

県病の医師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士が健康づくりをお手伝い。

時 9/3(火)・17(火)【全2回】 18:00~20:00
所 青森県立中央病院
内 体力測定、運動指導、生活習慣改善のお話(医師)、食事のお話(管理栄養士)など
対 高校生以上(医師から運動制限されているかたを除く)
人 20人 料 無料
申 9/2(月)12:00までに、青森県立中央病院 経営企画室(017-726-8402/土・日、祝日を除く10:00~17:00)へ

青森市ボクシング協会主催 はじめてみよう! ボクシング 無料体験教室! 要予約



基本をしっかり学んで、ボクシングの楽しさを体感してください!
講師:五十嵐理一さん(国際ボクシング協会 3スター審判員)

時 8/18(日)、9/29(日) 各日10:00~12:00(9:30~受付)
所 チャンプスポーツボクシングクラブ
対 小学5年~中学生 人15人 料 無料
備 室内運動靴、タオル持参、運動着着用
申 2日前までに、チャンプスポーツボクシングクラブ(017-763-5565/月~土13:00~21:00、contact@champboxing.jp)へ

血管いきいき講座 要予約

時 ①9/6(金) ②9/12(木) ③9/19(木) ④9/27(金) 各日10:30~12:30(10:00~受付)
所 ①沖館市民センター ②西部市民センター ③東部市民センター ④中央市民センター
内 保健師・栄養士による講話、健康チェック&チャレンジ(血圧計、血管年齢計など)
対 血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族 料 無料
申 開催日の1週間前までに、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

健康C&C(Check&Challenge)

in 駅前スクエア 要予約
時 8/23(金) 10:00~15:00(14:30受付終了)
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
内 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)
人 50人 料 無料
申 前日までに、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

スポーツ教室 要予約

問 地域スポーツ課(017-718-1428)

Table with 3 columns: 教室名, 開催日時, 対象/人員/料金. Includes entries for ダイヤベースボールスタジアム, 少年少女野球教室, 市民室内プール, 盛運輸サンドーム.

青森市スポーツ推進委員を派遣します

子ども教室や高齢者団体など、市民の皆さんの運動のきっかけづくりや健康づくり、体力向上の取組を支援します。

- 子どもたちと楽しく遊べる運動を教えてください
町内会の集まりで軽い運動を行ってみたい
スポーツ指導をしてくれる人が見付からない
といったお悩みをお持ちのかたはお気軽にご相談ください。



急病診療案内

問 保健予防課 (本庁舎 017-734-5770)

救急医療施設の確認は...

- ◎救急病院紹介 消防本部(017-722-2211)
◎医療情報ネット



あおもり救急電話相談 (#7119) がスタートします

あおもり救急電話相談(#7119)が8月1日(木)にスタートします。急なケガや病気で、救急車を呼んだ方がいいか、病院に行った方がいいかなど判断に迷ったときに、専門家(看護師など)のアドバイスを受けられます。

【電話番号】(017-7119 または 017-718-0289)
【受付時間】24時間365日 【料金】無料(通話料は利用者負担)
※15歳未満のお子さんに関するご相談は、「こども医療でんわ相談(#8000)」をご利用ください。

青森市急病センター(017-773-6477)

曜日によって診療科目・診療時間が異なります。内科は水曜、小児科は月曜、外科は月・水・金曜が休診となります。休診日に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的軽いかたはできる限り日中の診療時間内にかかりつけ医などで受診いただきますようお願いいたします。

Table with 2 columns: 診療科目・診療日, 診療時間. Shows availability for Internal Medicine, Pediatrics, and Surgery.

◆夜間在宅当番医など(初期救急・症状の軽い患者に対応)
・内科(毎日)/救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください
・小児科(月曜)/青森市民病院 ※診察代のほかに選定療養費(7,700円)がかかります ※診察は月曜日19:00~22:00(受付は21:30まで)

- *夜間のお薬相談(090-5849-4348)【毎日】19:00~23:00
*こども医療でんわ相談(0800 または 017-722-1152)【月~金】18:00~翌朝8:00【土】13:00~翌朝8:00【日・祝】8:00~翌朝8:00

初期救急医療施設案内

- ◆夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
◆浪岡地区では、市立浪岡病院(0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。
※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

Table with 3 columns: 時間帯, 月~土, 日・祝日. Details emergency service availability.

休日救急歯科(9:00~12:00) 事前に電話で要予約

Table with 4 columns: 診療日, 医院名, 電話番号, 所在地. Lists weekend emergency dental clinics.

・当番医は変更となる場合があります。
受診の際は救急病院紹介(消防本部 017-722-2211)へご確認ください。