

# 健康・医療ナビ

Health and Medical Care



Quality of life health check



自分の体を“知る”

## QOL健診 参加者募集! 要予約

### あおもりQOL健診フェア

皆さんが健康づくりに取り組むきっかけづくりとするイベント「あおもりQOL健診フェア」にて実施する簡易型QOL健診(測定5項目、健康教養講義、結果説明)の参加者を募集します。

●講師:中路重之さん(弘前大学 特別顧問・名誉教授)、三上達也さん(弘前大学大学院医学研究科附属 健康未来イノベーションセンター センター長)

●測定項目:生活習慣(問診)、血圧、体組成、立ち上がりテスト、推定野菜摂取量(ベジチェック®)

時 11/9(土) 12:00~15:30(最終受付) 所 サンロード青森 1階 サンホール

人 80人 料 無料 備 来場時間は、申込後、個別に連絡します。

申 10/16(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

### 標準型QOL健診

事前に問診や健診結果をご提出いただき、当日は11項目の測定を行う標準型QOL健診(測定11項目、健康教養講義、結果説明)の参加者を募集します。

●講師:三上達也さん(弘前大学大学院医学研究科附属 健康未来イノベーションセンター センター長)

●測定項目:血圧、身長、体組成、内臓脂肪、唾液、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ

時 12/4(水) 9:50~12:00 所 柳川庁舎2階 大会議室

人 30人(申込順) 料 無料

備 来場時間や必要書類は、申込後、個別に連絡します。

申 10/23(水)までに、申込フォームまたは

健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



## QOL健診の測定ができる! 要予約 健やか協力隊員養成研修の受講者を募集!

健やか力推進センターが実施する健康測定やQOL健診などを一緒に実施する「健やか協力隊員」を募集! 健康講義・健康測定機器の測定演習を行います。詳しくは、青森県医師会ホームページをご覧ください。

時 11/19(火) 9:10~12:10

所 青森県総合社会教育センター2階 人 50人 料 無料

申 11/5(火)までに、青森県医師会 健やか力推進センター

(☎017-763-5590、☎017-763-5591、✉suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.jp)へ

### すこしおチャレンジ 要予約

自分の塩分摂取量を測定し、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指しましょう。(優れていたグループには表彰あり。)

時 10~12月の3か月間 対 地域の仲間や家族など、3人以上のグループ

料 無料 備 申込後に測定キットを各グループへ配付

申 11/29(金)までに、

青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ



## 10月は乳がん月間 ~乳がん検診を受けてください~

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)  
4つのポイントで乳がんの早期発見!



動画で  
分かりやすく  
紹介しています



青森市保健部  
公式チャンネル

●早期発見のために、乳がん検診を受けましょう

青森市に住民票のある40歳以上の女性のかたは、2年に1回市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けることができます。ぜひご利用ください。

料 40~59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

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)

## エフエム青森公開録音イベント 青森ピンクリボンプロジェクト2024

ピンクリボントークショー&ライブ(司会:高坂怜奈さん(エフエム青森アナウンサー)、トークゲスト:佐々木恵美子さん(一般財団法人日本女性財団理事)、ライブゲスト:ジョナゴールドさん)、乳房モデル触診体験、川嶋啓明さん(市民病院副院長)などによるラジオ診察室 ほか

時 10/12(土) 11:00~15:00 所 サンロード青森 1階サンホール

問 青森ピンクリボンプロジェクト事務局

(片岡 ☎090-2029-5077/水曜日を除く月~金曜日17:00まで)

## 10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植と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ち、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いたします。詳しくは、日本骨髄バンクホームページをご覧ください。

問 (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。

問 保健予防課(☎017-765-5281)

## 精神保健福祉普及運動週間 10/7(月)~13(日)

こころの健康の不調は、誰にでも起こりうる問題ですが、周囲のかたからは分かりにくいという特徴があります。この機会に、ご自身や、周囲の大切なかたのこころの健康について考えてみませんか。

●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、ご家族などからの相談に精神保健福祉士、保健師が応じます。

電話や来所による相談のほか、精神科医による相談も定期的を実施しています(要予約)。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

●受付日時

月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30~18:00

●相談窓口

・保健予防課(☎017-765-5285)

・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

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

問 保健予防課(☎017-765-5285)

## 集団健診・検診(11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 | 11/9(土)・13(水)・20(水)・23(土)・25(月)・28(木)<br>〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30 |
| 古川市民センター    | 11/6(水)<br>〈午前の部〉8:00~9:00 〈午後の部〉12:30~13:30                               |
| 幸畑福祉館       | 11/14(木) 午前のみ 〈午前の部〉8:00~8:30  |
| 大野市民センター    | 11/18(月) ※内履き(スリッパなど)持参<br>〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30              |
| 油川市民センター    | 11/19(火) ※内履き(スリッパなど)持参<br>〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30              |
| 荒川市民センター    | 11/27(水)<br>〈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        | 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(11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                       |
|---------|-------------|--------------------------|
| 11/3(日) | 10:00~11:00 | 横内市民センター(センターまつり内)*      |
| 11/9(土) | 13:30~15:00 | サンロード青森西出入口付近(QOLフェア内)** |

※イベントが中止の場合、バス巡回はありません。

対 40歳以上(R6.4/2~R7.4/1に誕生日を迎える年齢)のかた

料 無料 ※必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)

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

## 10月は『こころの相談窓口』の受付時間を延長しています

不安な気持ち、つらい気持ちを抱えているかたは、ひとりで悩まず、ご相談ください。

### ●こころの相談窓口

保健予防課(☎017-718-3434)

月~金曜日 8:30~18:00(祝日・年末年始を除く)

### ●延長日時

10月の毎週水曜日 8:30~21:00

問 保健予防課(☎017-765-5285)



## 青森市医師会からのお知らせ Vol.3

### 早期発見早期治療は命への思いやり「忍び寄る心房細動に要注意」

【寄稿】 榎引 基さん(青森県立中央病院 循環器内科 部長)

心房細動は、心臓の動きが不規則になってしまう不整脈の一種です。治療が必要な不整脈のなかで最も多く、高齢になるほど多く認められます。この状態では、心臓が効率的に血液を送り出せなくなり、心臓の上部にある心房の血流が滞る状態となります。主な症状には動悸、息切れ、めまいなどがありますが、約4割は無症状であります。

心房細動の合併症として最も注意すべきは脳梗塞です。心房内で血液が滞ると血栓(血のかたまり)ができやすくなり、これが脳に飛ぶと脳梗塞を引き起こします。また、長期間続くと心不全のリスクも高まります。

治療方法は主に2つあります。まず、薬物療法です。抗不整脈薬や抗凝固薬を使用して、心房細動の発作を抑えたり、血栓の形成を防いだりします。次に、カテーテルアブレーションという手術があります。これは、カテーテルを使って異常な電気信号を発している部分を焼灼(焼いて治療すること)し、心房細動を治療する方法です。

心房細動は適切な治療と管理で合併症のリスクを大幅に減らすことができます。早期発見には定期的な健康診断を受けること、また検脈(脈拍を測ること)が有効です。症状がある場合や心房細動が疑われる場合は、早めに医師に相談することが重要です。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

# 11月から高齢者インフルエンザ 予防接種が始まります

**時** 11/1(金)~12/31(火) (年末は各医療機関の診療日まで)  
**所** 指定医療機関  
**対** 本市に住民票があり、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた  
 ④接種時に満65歳以上のかた  
 ⑤接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、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  
 ※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種  
**料** 自己負担金 1,280円  
**備** 接種方法 接種券の郵送はありません。健康保険証、身体障害者手帳(⑤の場合)を持参し、接種してください。  
 接種回数 上記期間内に1回  
 ※対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の書類を指定医療機関へ持参すると、自己負担金が無料になります。接種後の払い戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。



- ▼生活保護受給者:受給者証など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6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~第3段階が対象者)
  - ②令和6年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1~第3段階が対象)
  - ③介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)
  - ④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(有効期間内のもの) ※④は12月2日(月)以降新規交付されません。**【上記①~④の確認書類を持参できない場合】**
  - ⑤自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)
    - 【郵送申請】申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送します。 ※申請期限:12/16(月)(当日消印有効)
    - 【来所申請】即日発行。窓口開設時間は、8:30~17:00(土・日、祝日を除く) ※申請期限:12/27(金)
    - 【申請場所】〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課(元気プラザ内) 〒038-1392 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

**高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種は10月から実施しています。詳しくは、本紙9月号をご覧ください。**

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

## 後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

- ◆保険料が年金から天引き(特別徴収)されているかたへ  
 天引きされる保険料額は月によって変動します。  
 4月・6月・8月…年金振込時に前年度2月と同額を天引き(仮徴収)  
 10月・12月・2月…残りの保険料額を分割して天引き(本徴収)  
 ※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書をご確認ください。
  - ◆新たに後期高齢者医療制度に加入するかたへ  
 後期高齢者医療保険料は原則年金から天引き(特別徴収)されますが、年度途中で加入することになったかたの保険料は、天引き開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくことになります。  
 口座振替をご希望の場合は、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していたかたでも、改めて手続きが必要になりますので、ご注意ください。
  - ◆保険料は納期限内に納めましょう  
 保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。  
 ※納付書で納めているかたには、納め忘れがない口座振替をお勧めします。口座振替への変更は、金融機関または納税支援課(駅前庁舎)、浪岡振興部納税支援課(浪岡庁舎)、各支所などで随時受付しています。  
 ※災害により住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主などの収入が著しく減少した場合は、保険料の減免が認められることがありますので、お早めにご相談ください。
- 問** 国保医療年金課(☎017-734-5340)  
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)  
 青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

## 青森ドラッグストアショー2024

美容・ヘルス・暮らし・食・子どものメーカーブースが大集合!お子さんからお年寄りまで楽しめる体験やイベント満載♪

**時** 10/5(土)・6(日) 10:00~17:00 ※6日は16:00まで  
**所** カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館) **料** 無料  
**問** 株式会社大サクラ薬局 ハッピー・ドラッグ(☎017-761-1611)



## 医師による不妊専門相談 **要予約**

**時** 10/31(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** 10/24(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

## 医師による健康教室/健康相談 **要予約**

みんなで一緒に糖尿病予防  
 ~血糖をあげない食事・運動教えます!~  
**講師:**小倉絵理子さん(内科おひさまクリニック副院長)  
**時** 10/16(水)  
 健康教室 13:00~14:00  
 健康相談 14:00~15:00  
**所** 元気プラザ  
**人** 健康教室60人(申込順)  
 健康相談4人(申込順)  
**料** 無料  
**申** 10/9(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

## 生活習慣病予防教室 ~県病主催 アフターファイブの健康教室~ **要予約**

**時** 11/5(火)・19(火) 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** 11/1(金)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

## 第2回難病医療講演会 **要予約**

「好酸球性副鼻腔炎の現状と治療について」  
**講師:**長岐孝彦さん(青森県立中央病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長)  
**時** 10/21(月) 14:00~16:00

## 第3回難病医療講演会 **要予約**

「災害の備えを考える」  
 ①「難病患者さんとその家族がいのちを守るために備えること」  
**講師:**小山内世喜子さん(一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと代表理事・防災士)  
 ②「在宅で人工呼吸器を使用している患者さんと家族が備えること」  
**講師:**雪田昇一さん(訪問看護事業所ほむおんナースステーション管理者・難病認定看護師)  
**時** 11/11(月) 14:00~16:00  
**所** 元気プラザ2階  
**内** 講師による講演と個別相談、保健師・看護師・管理栄養士による療養相談  
**対** 難病の患者と家族、関心のあるかた  
**人** 講演30人(申込順)、個別相談・療養相談各4人(申込順) **料** 無料  
**申** 前日までに、感染症対策課(☎017-765-5282、☎017-765-5202)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柱 8万円~**  
 10/6 10:00 10/12 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

広報あおもり  
**広告募集**  
 詳しくは、市ホームページをご確認ください

### あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

#### 西部地区体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge)

時 10/9(水) 10:00~11:30 要予約  
所 西部市民センター3階  
内 ①椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操②血管年齢や握力測定などの健康チェック③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 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

#### 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座

時 10/10(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 10/1(火)~9(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

#### 三内・西滝地区 体力づくり講座

時 10/16(水) 10:30~11:45  
所 滝内福祉館  
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 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

#### 合浦公園をもっと知ろう! ウォーキング

時 10/19(土)10:00~12:00 ※小雨決行  
所 合浦公園正面入口集合  
内 紅葉が美しい園内の石碑を巡るウォーキング(約3km)  
人 25人(申込順) 料 100円(保険料など)  
備 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、雨具持参  
申 10/15(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

#### 中央地区 体力づくり講座

時 10/24(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 10/1(火)~23(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

#### 歩いてもっと知りたい街 膏川・油川-青森市発祥の地-

旧青森飛行場記念碑や旧イタリア館、ファブリー墓碑、浄満寺、菊谷栄文学碑、(株)西田酒造店など、油川の歴史をたどりながら約6kmのコースをウォーキングします。  
時 10/23(水) 10:00~12:00 ※小雨決行 所 油川市民センター集合・解散  
人 20人程度(申込順) 料 500円(保険料など)  
備 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、雨具持参。公共交通機関でお越しください。  
申 10/15(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ  
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

#### ベイエリアを歩こう! 秋の健康ウォーキング

時 10/25(金) 9:30~12:00  
所 沖館市民センター集合・解散(希望者はアスパムで解散可)  
内 ベイブリッジ、ラブリッジ経由、中央埠頭までの往復コース。秋風を感じながら、楽しく歩きましょう。  
人 40人(申込順) 料 100円(保険料)  
備 タオル、飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。  
申 10/21(月)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

時 10/25(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  
備 買い物の際に、お立ち寄りください。  
問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

#### 中世の館 浪岡城跡ウォーキング

時 10/25(金) 10:00~12:00 ※小雨決行  
所 中世の館集合  
内 県内で初めて国史跡に指定された「浪岡城跡」の歴史解説を聞きながら、歩いて体力づくりしませんか?  
人 30人 料 100円(保険料)  
備 歩きやすい服装、飲み物、雨具持参  
申 10/18(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942、☎017-743-6276)へ

#### リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 ①11/5(火) ②11/12(火) ③11/19(火) ④11/26(火) 10:00~11:15【2つまで選択可】  
所 元気プラザ  
内 ①~③椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操 ④寝て行う筋力トレーニングなど NEW  
人 ①~③40人(申込順) ④30人(申込順)  
料 無料  
備 公共交通機関でお越しください。④は、ヨガマットまたはバスタオル持参。  
申 11/1(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

### まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ(30分前~受付) ※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 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))       | ①10/2(水) ②10/16(水) 10:00~11:00  | ①健康教室(講話と体操) ②楽しく体を動かそう!          |
| 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) | ①10/7(月) ②10/28(月) 10:30~11:30  | ①運動で、体も心もリフレッシュ! ②転ばぬ先の元気体操       |
| サンロード青森(1階 サンホール)              | ①10/8(火) ②10/15(火) 11:00~12:00  | ①運動で楽しくリフレッシュ! ②ストレッチで体も心もリフレッシュ! |
| シーナシーナ青森(1階 フードコート)            | ①10/9(水) ②10/23(水) 10:30~11:30  | ①ストレッチと筋トレ ②運動プログラム               |
| 生協コスモス館(1階 イートインスペース)          | ①10/9(水) ②10/29(火) 10:30~11:30  | ①いきいき元気なお口 ②まちなかハッスル元気体操          |
| アウガ(1階 駅前スクエア)                 | ①10/10(木) ②10/24(木) 11:00~12:00 | ①ずっと元気でい体操(いたいぞう!) ②お薬のかしこい使い方    |

#### 地域健康教室

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

| 開催日時            | 場所       | 内容           |
|-----------------|----------|--------------|
| 10/15(火) 14:00~ | すみれ会館    | 健康体操         |
| 10/16(水) 14:00~ | 東部市民センター | 健康チェック、セラバンド |
| 10/23(水) 10:00~ | 横内市民センター | 健康チェック、セラバンド |
| 10/25(金) 14:00~ | 東部市民センター | 健康チェック、セラバンド |

#### 健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア

青森市 × 明治安田  
時 10/30(水) 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

#### 血管いきいき講座

時 ①11/7(木) ②11/12(火) ③11/22(金) ④11/29(金) 10:30~12:30(10:00~受付)  
所 ①戸山市民センター ②油川市民センター ③元気プラザ ④古川市民センター  
内 保健師・栄養士による講話、健康チェック(血圧、血管年齢、尿ナトリウム比など)  
対 血圧や糖尿病に関心のあるかた  
料 無料  
申 開催日前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

### 連載 共同経営・統合新病院整備に向けて(第9回)

#### 整備候補地案の決定

9月16日、宮下青森県知事と西市長が会談し、「浜田中央公園・県営スケート場周辺」を整備候補地とすることで合意し、共同会見にて発表しました。

#### 共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議及び青森市統合新病院整備場所等検討会議の開催

7月21日(第5回)、9月14日(第6回)に「共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」を、7月23日(第4回)・29日(第5回)、8月14日(第6回)、9月12日(第7回)に「青森市統合新病院整備場所等検討会議」を開催し、それぞれ専門的かつ多角的なご意見をいただきました。

会議は一般傍聴席を設け開催し、会議の様子は資料と合わせて、市民病院のホームページで公開しています。

問 市民病院事務局 新病院整備推進課(☎017-753-0240)



共同会見(市公式YouTube) 有識者会議 整備場所等検討会議

## 家族・支援者向け 認知症講座「本人の心を支える～症状に応じた工夫について～」要予約

認知症の進行を緩やかにするために、家族が本人の生活を支援する際の工夫について、一緒に学び、考えましょう。

講師:笹森哲嗣さん(青森県作業療法士会/キャラバン・メイト)

時 10/19(土) 14:00~15:30(13:30~受付) 所 沖館市民センター中会議室  
 対 認知症の人の家族や支援者など 人 30人程度 料 無料  
 申 前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、📠017-734-5789)へ

## 認知症疾患医療センター市民講座「認知症の理解と対応」要予約

事例を交えながら、認知症についての疑問やポイントを解説します。

講師:加藤猛雄さん(認知症疾患医療センター 認知症看護認定看護師)

時 11/5(火) 13:00~14:30(12:30~受付) 所 アピオあおもり 小研修室1・2  
 対 認知症について興味のあるかた 人 30人程度 料 無料  
 備 事前質問があれば申込時にお伝えください。  
 申 青森県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター(津川 ☎017-788-2988)へ  
 問 高齢者支援課(☎017-734-5206)



つくしが丘病院 HP

### 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お互いに話し合う場所です。聞くだけの参加も可能です。

時 10/20(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 途中参加・退室自由  
 問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

### 若年性認知症の人と家族のおしゃべり会「ゆるっと会」要予約

若年性認知症の家族や本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換などを行っています。聞くだけの参加も可能です。

時 10/27(日) 13:30~15:30  
 所 浪岡中央公民館 会議室1・2・3  
 対 若年性認知症の本人・家族・支援者など  
 人 15人程度 料 無料

申 10/25(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、📠017-734-5789)へ

### 認知症サポーター養成講座in浪岡 要予約

認知症の人や家族の想い、認知症の基礎知識や対応の仕方を学びます。また、会場では、「脳の健康チェック」、「ベジチェック®(推定野菜摂取量のチェック)」体験もできます。

時 10/27(日)10:00~11:30(9:30~受付)  
 所 浪岡中央公民館 会議室1・2・3  
 対 認知症について学びたいかた  
 人 30人程度 料 無料

## スポーツ教室 要予約

| 教室名                                  | 開催日時   | 対象/人員/料金                           |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| オカでんアリーナ ☎017-765-6200               |  |                                    |
| カーリング実技指導<br>申 10/5(土)まで(申込順)        | 10/8(火)<br>13:00~15:00                             | 対 小学4年生以上<br>人 10人 料 個人利用料         |
| 弓道実技指導<br>申 10/14(月)まで(申込順)          | 10/17~11/12(の)<br>火・木曜日<br>14:00~16:00、19:00~21:00 | 対 18歳以上の弓道経験者<br>人 各回5人<br>料 個人利用料 |
| カーリング実技指導<br>申 10/1(火)~11/7(木) (申込順) | 11/12(火)<br>13:00~15:00                            | 対 小学4年生以上<br>人 10人 料 個人利用料         |
| 盛運輸サンドーム ☎017-729-3106 申 HP・電話で受付中   |  |                                    |
| 小学生野球教室                              | 10/3(木)・10(木)<br>16:50~19:00                       | 対 小学2~6年生<br>人 20人 料 1回500円        |
| スポーツ体験教室                             | 10/11(金)<br>16:30~18:00                            | 対 5歳~小学生<br>人 15人 料 600円           |
| 幼稚園サッカー教室                            | 10/26(土)、11/9(土)<br>9:00~11:30                     | 対 4・5歳児<br>人 20人 料 1回500円          |

## 第67回青森県レクリエーション大会 要予約

時 11/3(日) 10:00~15:30  
 所 カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)  
 内 楽しいレクで介護予防、モルック、スポーツチャンバラ、フライングディスク、エコクラフトワークショップ、eスポーツ、ふらば〜るぼ〜るバレエ、デッキ・スティック・ゲーム  
 人 120人 料 500円(高校生以下・障害者手帳をお持ちのかたは無料)  
 申 申込票(青森県レクリエーション協会ホームページ掲載)を、青森県レクリエーション協会(📠017-752-0717、📧aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp)へ  
 問 (一社)青森県レクリエーション協会(小笠原 ☎017-752-0699)



## 野球肘検診 要予約

野球肘(離断性骨軟骨炎)の早期発見・早期治療のため、野球肘検診を実施します。詳細や申込用紙は青森県スポーツドクターの会ホームページをご覧ください。

時 11/23(土)・24(日) 9:30~17:00 所 荒川市民センター  
 対 小学4~中学3年生、昨年度検診手帳持参で参加した小学3年生以下の選手  
 人 各日200人 備 検査結果を記載するため、「野球肘検診手帳(弘前大学出版会)」持参  
 申 11/6(水)までに、チームごとに青森県スポーツドクターの会野球肘検診部会青森市担当(県立中央病院📠017-726-1885、📧hideki73@med.pref.aomori.jp)へ  
 問 青森県スポーツドクターの会(佐藤 ☎017-726-8111)



## バウンドテニス教室 要予約 講師:境谷龍太郎さん

時 10/27(日) 10:00~12:00 所 浪岡細野山の家 人 10人(申込順)  
 申 10/19(土)~24(木)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ



# 急病診療案内

☎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



## 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。救急医療を必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療施設の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

### ◆診療科目・診療日

|     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科  | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 小児科 | 休 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 外科  | 休 | ○ | 休 | ○ | 休 | ○ | ○ |

### ◆診療時間 ※予約不要

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 月・水・金      | 19:00~21:00<br>(受付は20:30まで) |
| 火・木・土・日    | 19:00~22:00<br>(受付は21:30まで) |
| 5/3~5、年末年始 |                             |

※5/3~5、12/29~1/3は内科・小児科・外科を診療

### ◆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)

✳ あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289) 【毎日】24時間

✳ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 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

✳ 夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00~23:00

## 初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

- ◆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。

| 時間帯                        | 月~土                         | 日、祝日   |
|----------------------------|-----------------------------|--------|
| 日中(日・祝日の歯科は9:00~12:00)     | 医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)  | 休日救急歯科 |
| 18:00~8:00                 | 夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ) |        |
| 19:00~22:00(月・水・金は21:00まで) | 青森市急病センター(曜日によって診療科目が異なります) |        |

## ■休日救急歯科(9:00~12:00) (事前に電話で要予約)

| 診療日      | 医院名      | 電話番号         | 所在地   |
|----------|----------|--------------|-------|
| 10/6(日)  | 対馬歯科オフィス | 017-782-6471 | 篠田三丁目 |
| 10/13(日) | 長内歯科医院   | 017-722-3760 | 古川一丁目 |
| 10/14(月) | まつもと歯科医院 | 017-741-6480 | 中佃一丁目 |
| 10/20(日) | 柳谷歯科医院   | 017-739-1766 | 青葉三丁目 |
| 10/27(日) | 白取歯科医院   | 017-726-0188 | 平新田森越 |

・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。