

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

市では、肺炎・敗血症などの原因になることがある肺炎球菌の予防に対するワクチンを接種する場を提供しています。

◆対象 今まで高齢者肺炎球菌ワクチンを一度も受けたことがない、

- ・接種時に65歳のかた(誕生日以降にお知らせを郵送)
- ・接種時に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障がいがあり、身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

◆費用 2,210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(確認書類がない場合は、自己負担金が発生します)

- ◎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
- ◎市民税非課税世帯のかた…①～④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:第1～第3段階)
 - ②令和6年度介護保険料納入通知書(保険料段階:第1～第3段階)
 - ③介護保険負担限度額認定証(接種日が有効期限内のもの)
 - ④自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)

上記①～③の確認書類を医療機関へ持参できない場合の手続
※令和5年度で65歳になった未接種のかたが、4月1日以降に接種する際にも手続が必要です。

【無料となる予診票の申請方法】

〈郵送の場合〉「高齢者肺炎球菌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」を郵送
〈来所の場合〉担当課へ来所。即日発行 ※8:30～18:00(土・日、祝日を除く)

申請書設置場所

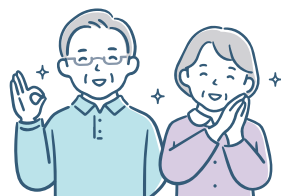
感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎・駅前庁舎(国保医療年金課・介護保険課・障がい者支援課・高齢者支援課)・柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

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

満70歳以上の皆さんに 「いき・粋乗車証」を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」(有効期限なし)を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日(前日が土・日、祝日のときはその前日)からできます。手続にはご本人がお越しください。

いき・粋乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには市営バス発売所などでの手続が必要です。詳しくは、お問合せください。



◆手続に持参するもの

- ①本人確認ができるもの(健康保険証など)
- ②顔写真1枚(無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内)
- ③交付手数料1,000円(介護保険料段階1～3のかたは無料)

いき・粋乗車証について

申問 高齢者支援課(☎017-734-5326)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

AOPASSについて

申問 東部営業所(☎017-726-5443)

〈広告〉

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※1柱8万円～

[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

健康に関するイベント・講座 無料

青森県健康管理士会 市民無料健康講座 「かだれ健康塾」



「自律神経が体に及ぼす影響とセルフケア」～体の不調は病気の入り口ですよ、早くケアしましょう!!～
講師：西田 充子さん(健康管理士 上級指導員)

時 5/12(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
人 15人(先着順)
申問 青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)

生活習慣病予防教室

～健康への第一歩を踏み出そう～ 要予約



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。生活習慣を見直したい、運動は何から始めれば良い? などお悩みのかたはぜひ!

時 5/14(火)・28(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
申問 5/13(月)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

薬剤師による健康教室・健康相談 要予約

「知って得する正しいお薬の使い方と薬局機能について」～患者様からよくある質問トップ20～
講師：川村幸子さん(青森市薬剤師会 副会長)

時 5/15(水)
①健康教室 13:00～14:00
②健康相談 14:00～15:00
所 中央市民センター
人 ①60人 ②4人
申問 5/8(水)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 5/21(火) 10:00～15:00(受付終了14:30)
所 駅前スクエア(駅前庁舎1階)
内 血管年齢や握力の測定、健康・体力チェック、健康相談(予約優先)など
人 50人
申問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

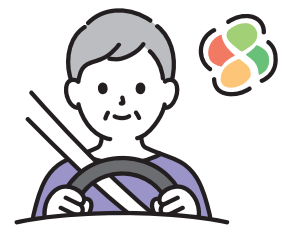
こころの健康・認知症の予防について 要予約



障がいのある家族と共に明るく元気に暮らす心構えや、認知症予防対策について学びます。

時 5/25(土) 13:30～14:30
所 県民福祉プラザ2階中研修室
対 老障介護問題・8050問題に関心のあるかた
人 30人
申問 5/20(月)までに、障害者就労継続支援B型事業所ハートスポット内 青森市精神保健家族会事務局(☎017-773-4327)へ

健康安全運転講座 要予約



高齢ドライバーの事故の低減につながるための講座を開催します! 興味のあるかたはぜひお問合せください。

時 6/6(木) 13:00～15:00(受付12:30～)
所 青森ダイハツ青森観光通り店
内 理学療法士による認知機能維持のための運動指導・JAFによる車の安全運転指導など
対 市内在住で、免許をお持ちの65歳以上のかた
人 20人
申問 事前に、生活安心課(☎017-734-5258)へ

健康に関するイベント・講座

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。どなたでもご参加できます! お気軽にお越しください。



開催日時	場所	内容
5/21(火) 10:00~	すみれ会館	体力測定、健康チェック
5/24(金) 14:00~	東部市民センター	バランスボール、健康チェック

料 無料 人 人数を制限する場合があります。
申 問 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!



★ 浪岡地区 体力づくり講座/ミニ講座『わかりやすい!終活』

時 ①5/14(火) ②6/14(金) ③7/19(金)【全3回】 10:00~11:30
 所 健康の森花岡プラザ市民交流室
 内 ①横になって行う運動とミニ終活講座1 ②立って行う運動とミニ終活講座2 ③椅子に座って行う運動とミニ終活講座3
 対 ①~③全て参加できるかた
 人 7人 料 無料
 備 汗拭きタオル、筆記用具、飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
 申 問 5/13(月)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 要予約

時 5/23(木) 10:00~11:30
 所 中央市民センター 中会議室2
 内 椅子に座って筋力トレーニング・健康体操
 人 20人 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 5/22(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

★ 自由ヶ丘 いきいき健康講座 要予約

時 5/31(金) 10:00~11:30
 所 ドリームプラザ自由ヶ丘
 内 健康チェック・体操など
 人 15人 料 無料
 申 問 5/30(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

★ 青森市スポーツ広場コース ウォーキング 要予約

時 6/4(火) 9:30~12:00
 所 スポーツ広場 管理事務所前集合
 内 健康チェック・ウォーキング
 ※雨天時は、館内で体操
 人 15人 料 100円(保険料など)
 備 汗拭きタオル、飲み物持参。
 申 問 5/28(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

★ 幸畑陸軍墓地経由コース ウォーキング 要予約

時 5/15(水) 9:30~12:00
 所 中筒井分館集合
 内 健康チェック・ウォーキング
 ※雨天時は、館内で体操
 人 15人 料 100円(保険料など)
 備 汗拭きタオル、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。
 申 問 5/8(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

★ 三内・西滝地区 要予約 づくり講座

時 5/15(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 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

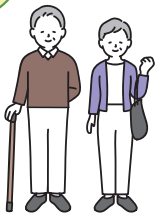
★ リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①6/4(火) ②6/11(火) ③6/18(火) ④6/25(火) 【2回まで選択】 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・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 6/3(月)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



高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、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。



料 無料 備 当日、直接会場へ(開始時間30分前から受付)
問 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内容
生協コスモス館 (1階イトインスペース)	①5/9(木) ②5/28(火) 10:30~11:30	①元気に体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
イトーヨーカドー青森店 (1階 フードコート)	①5/10(金) ②5/22(水) 10:30~11:30	①血管年齢測定♥ 筋トレで体力アップ 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)	①5/13(月) ②5/27(月) 10:30~11:30	①運動で、心も体もリフレッシュ! 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)	①5/14(火) ②5/21(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!
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室<大広間>)	5/15(水) 10:00~11:00	楽しく体を動かそう!
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	5/22(水) 11:00~12:00	楽しく筋トレとストレッチ

第32回 青森県障がい者スポーツ大会

開催日	競技	会場
8/25(日)	開会式・陸上	新青森県総合運動公園 陸上競技場
	フライングディスク	新青森県総合運動公園 補助陸上競技場
8/31(土)	アーチェリー	新青森県総合運動公園 投てき・アーチェリー場
9/1(日)	ソフトボール	青森市屋内グラウンド(盛運輸サンドーム)
	卓球	新青森県総合運動公園 サブアリーナ
	バレーボール	新青森県総合運動公園 メインアリーナ
9/8(日)	ボッチャ	青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館体育館
9/15(日)	ボウリング	アオモリボウル
10/5(土)	水泳	新青森県総合運動公園 50mプール

対 12歳以上の身体障害者手帳、療育手帳(愛護手帳)、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた(障がいの内容により出場できる種目に制限あり) ※満10~11歳で上記に該当するかたも陸上競技の一部に出場できます。

料 無料(ボウリング競技のみゲーム代・貸シューズ代が必要)
申 申込用紙*に必要事項を記入し、6/14(金)までに、FAXまたは直接、下記へお申込みください。※申込み時、上記の手帳を持参(FAXの場合、氏名が記載されているページも一緒に送信)してください。

問 障がい者支援課(☎017-734-5319、☎017-734-5329)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113、☎0172-62-0023)
*申込用紙(障がい者支援課・浪岡振興部健康福祉課に備付け・市ホームページに掲載)

慢性疲労症候群(ME/CFS)世界啓発デー2024 inあおもり

「クリミアの天使」と称された、フローレンス・ナイチンゲールが、慢性疲労症候群を患っていたことから、ナイチンゲールの誕生日である5月12日(日)に世界各国で、慢性疲労症候群啓発のために、ランドマークのライトアップが行われます。青森県においても、アスパムをシンボルカラーのブルーにライトアップします。ぜひ、この機会にこの病気について関心を持ってください。

所 県観光物産館アスパム
問 CFS(慢性疲労症候群)支援ネットワークホームページ

