

令和7年度健康教室

健康づくり推進課への予約で、教室終了後に健康相談を受けることができます(無料)



日時	テーマ	講師	場所
5月15日(木) 13:00~14:00	ピロリ菌感染と胃がん予防	青森県 総合健診センター 常務理事・診療所長 下山 克 先生	沖館市民 センター
6月18日(水) 13:00~14:00	こころの健康	こころのケアセンター ふよう(芙蓉会病院) 院長 村上 拓也 先生	中央市民 センター
7月17日(木) 13:00~14:00	CKD:慢性腎臓病 「血圧管理と塩分制限と感染予防と」	医療法人聖徳会 北川ひ尿器科クリニック 理事長 北川 柁彦 先生	アピオ あおもり
8月20日(水) 13:00~14:00	脂質異常症は病気？ —その真偽を知ろう—	青森県立中央病院 内分泌内科 部長 松井 淳 先生	浪岡総合保健 福祉センター 【申込先】 0172-62-1114
9月17日(水) 13:00~14:00	今さら聞けない予防歯科のお話 ～なんで予防って大事なの～	柳谷歯科医院 院長 工藤 仁志 先生	中央市民 センター
10月15日(水) 13:00~14:00	雪かきと腰痛	岸谷整形外科クリニック 院長 岸谷 正樹 先生	西部市民 センター
11月19日(水) 13:00~14:00	未来を変える！ スマート糖尿病マネジメント	木村健一糖尿病・ 内分泌クリニック 副院長 木村 麻衣子 先生	元気プラザ
12月9日(火) 13:00~14:00	健康診断や人間ドックで 肝障害を言われたら。	成田祥耕クリニック 副院長 成田 諭隆 先生	元気プラザ
3月14日(土) 13:00~14:00	知っておきたい「漢方薬」のこと	すずらん調剤薬局 石江店 佐藤 睦子 先生	元気プラザ

主催：青森市医師会・青森市 / 後援：青森県医師会

参加無料・申込制

青森市保健所 健康づくり推進課 (017-718-2942)

*駐車スペースが手狭となっております。公共交通機関や送迎でのご来場にご協力をお願いします。

医師・歯科医師・薬剤師による 健康教室・健康相談のご案内

体やこころの病気に関する医療情報やケアについて、専門家が分かりやすくお伝えします。



皆さんの健康づくりに、ぜひ、お役立てください。

日時	テーマ	講師からのコメント
5月15日(木)	ピロリ菌感染と胃がん予防	胃がんの予防として早期発見を目的とした胃がん検診が行われています。多くの胃がんはピロリ菌感染が原因であるため、感染者を早く除菌することで胃がんの発症も予防できます。
6月18日(水)	こころの健康	聞き上手のコツ、自分にストレスをためる考え方など
7月17日(木)	CKD：慢性腎臓病 「血压管理と塩分制限と感染予防と」	腎機能障害の進展防止のために、日ごろ注意してほしい3つのポイントについてお話しします。 血压は130 mm Hg以下。塩分制限は5~7g/日程度。感染防止はマスク、うがい、手洗い。
8月20日(水)	脂質異常症は病気？ —その真偽を知ろう—	脂質異常症とは何を意味するのか、放置するとどのような病気を引き起こすのか、わかりやすくお話ししたいと思います。
9月17日(水)	今さら聞けない予防歯科のお話 ～なんで予防って大事なの～	健康寿命と歯の残存歯数には関連性があります。そして歯の寿命を延ばすにはメンテナンスが不可欠です。この機会に皆さんと一緒に学んでいきましょう。
10月15日(水)	雪かきと腰痛	冬も間近に迫り、除雪の季節が到来です。青森では避けられない作業ですが、腰を痛める事故は毎年起きています。ここでは除雪の注意点を解説します。
11月19日(水)	未来を変える！ スマート糖尿病マネジメント	糖尿病についてお話しします。食事制限だけでは不十分。筋力低下を防ぎながら血糖管理を実践し、健康的な生活を目指しましょう。
12月 9日(火)	健康診断や人間ドックで 肝障害を言われたら。	日本人の食の欧米化に伴う生活習慣病増加が問題視されていますが、肝臓の分野でも脂肪肝患者の増加が目立ちます。健診などで、肝障害を指摘されたら？を解説します。
3月14日(土)	知っておきたい「漢方薬」のこと	「食前なのはどうして？」「副作用はないの？」など、さまざまな疑問にお答えいたします！

<健康教室>

開催日前日までに健康づくり推進課へお申込みください。

<健康相談>

健康教室終了後には、講師と個別に面談する健康相談を利用することができます。

予約制（先着順：4名）となっておりますので、**開催日1週間前**までに健康づくり推進課へお申込みください。

<映像の貸出しについて>

健康教室の映像（DVD）の貸出しをご希望の方はご連絡ください。※対応していない教室もあります。詳しくはお問合せください。



青森市保健所健康づくり推進課（元気プラザ内） 017-718-2942