

令和 4 年度 健康と福祉ごよみ

妊婦さんや乳幼児の健康診査	2
教室など	3
妊婦さんや乳幼児にはこんなことがあります	4
子育て支援情報	6
予防接種を受けましょう	9
おたふくかぜ予防接種	10
小児(未就学児)インフルエンザ予防接種	10
高齢者インフルエンザ予防接種	10
高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種	10
定期予防接種スケジュール	11
健(検)診	
健(検)診を受けましょう	12
健(検)診の受診場所を決めましょう	13
受診する方法について(集団健(検)診)	14
複合健診	14
巡回子宮・乳がん検診	15
20・30代健診	16
国民健康保険加入者の特定健康診査	17
国保人間ドック	18
国保脳ドック	18
後期高齢者医療制度加入者の健康診査	19
個別健(検)診・予防接種指定医療機関一覧	20



個別歯科健診について	24
指定歯科医療機関一覧	25
市のたばこ対策、知っておきたい！たばこ情報	26
禁煙治療実施医療機関	26
健(検)診を受診した後は	27
こころの健康相談	27
食生活改善推進員養成講座の実施について	28
弘前市健康づくりサポーター募集について	28
市民の健康まつり	28
小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業	29
重度心身障害者医療費助成(重度医療)制度について	29
軽度・中等度難聴児補聴器購入費等助成事業	29
障害児福祉手当・特別障害者手当について	29
介護保険	
介護サービス及び総合事業サービスの利用手続きについて	30
介護サービス・総合事業サービスの利用者負担軽減制度について	31
65歳以上の人の介護保険料と納めかた	32
災害などによる各種減免について	33
こども医療でんわ相談	34
津軽地域小児救急医療体制の案内	34
弘前市急患診療所(小児救急医療)	35
小児救急二次輪番病院	35

弘前市

日程・内容		令和4年										令和5年	
名称		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
マタニティ歯科健診	各指定歯科医療機関で受診してください。 (受診券は母子健康手帳交付時に配付)												
乳児一般委託健康 診査受診票	出生連絡票を提出後、個別通知します。 *1歳のお誕生日前日までに、県内医療機関で健診を無料で2回受診することができます(利用例:1か月児健診、10か月児健診など)。 4か月児健診と7か月児健診は、別に受診票が送付されます。												
4か月児健診 7か月児健診 対象児に通知します	各指定医療機関で受診してください。 *37週未満で出産した場合など、医師から修正月齢での健診を勧められている場合は、弘前市保健センターへご連絡ください。												
1歳6か月児健診 1歳6か月児対象 1歳11か月まで受けられます 対象児に通知します	2段階方式(①小児科診察 (医療機関での個別受診) →②集団健診 (弘前市保健センターで受診・日時指定))での受診となります。 個別通知でお知らせします。	27(水)	25(水)	29(水)	27(水)	24(水)	28(水)	26(水)	16(水)	14(水)	25(水)	15(水)	15(水)
		28(木)	26(木)	30(木)	28(木)	25(木)	29(木)	27(木)	17(木)	15(木)	26(木)	16(木)	16(木)
	受付時間 12:00~13:55 内容 歯科健診・発達相談・保健指導・栄養指導・予防接種指導												
2歳児歯科健診 2歳6か月児対象 2歳11か月まで受けられます 対象児に通知します	各指定歯科医療機関へ予約してから、受診してください。 (希望者に無料でフッ素塗布)												
3歳児健診 3歳6か月児対象 3歳11か月まで受けられます 対象児に通知します	6(水) 11(水) 8(水) 6(水) 3(水) 7(水) 5(水) 9(水) 7(水) 11(水) 8(水) 8(水)	7(木) 12(木) 9(木) 7(木) 4(木) 8(木) 6(木) 10(木) 8(木) 12(木) 9(木) 9(木)	受付時間 12:00~13:25 内容 小児科診察・歯科健診・身体測定・聴覚・視覚・発達相談・尿検査・保健指導・栄養指導・予防接種指導 事前予約制となります。										
5歳児発達健診 5歳児対象 対象児に通知します	年2回実施 〈通知時期〉①令和4年7月頃(対象:平成29年4月2日~9月30日生) ②令和5年1月頃(対象:平成29年10月1日~平成30年4月1日生) 内容 発達に関する健診等 詳細は弘前市保健センターまでお問い合わせください。 ①1次健診(アンケート調査) ②2次健診(1次健診の結果に応じた対象児に実施) ③結果説明												

教室など

○実施会場はヒロ口3階 ヒロ口スクエアです。

名称	日程・内容	令和4年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年 1月	2月	3月
離乳食教室 会場 ヒロ口健康ホール	初期は4か月児健診のお知らせ、中後期は7か月児健診のお知らせに、離乳食教室のチラシを同封していますので、詳細はチラシをご覧ください。 【申込み】完全予約制。開催日前月の15日までを目安に、ヒロ口「駅前こどもの広場」に申込みください。 (TEL 0172-35-0156 / 10:00～18:00 土日祝も受付可) 無料の託児があります。(定員15人)												
【初 期】		4月	9月	6月	4月	1月	5月	3月	7月	5月	16月	6月	6月
		3年10月～ 12月生	3年11月～ 4年1月生	3年12月～ 4年2月生	4年1月～ 3月生	4年2月～ 4月生	4年3月～ 5月生	4年4月～ 6月生	4年5月～ 7月生	4年6月～ 8月生	4年7月～ 9月生	4年8月～ 10月生	4年9月～ 11月生
【中期・後期】		1(金)	16月	3(金)	1(金)	5(金)	2(金)	7(金)	4(金)	2(金)	6(金)	3(金)	3(金)
		3年5月～ 9月生	3年6月～ 10月生	3年7月～ 11月生	3年8月～ 12月生	3年9月～ 4年1月生	3年10月～ 4年2月生	3年11月～ 4年3月生	3年12月～ 4年4月生	4年1月～ 5月生	4年2月～ 6月生	4年3月～ 7月生	4年4月～ 8月生
【申込制】 ぴよんぴよん広場 (会場 ヒロ口駅前こどもの広場 多目的室) 就学前までのお子さんと保護者の方		11月	16月	13月	4月	8月	5月	17月	14月	5月	16月	13月	6月
		18月	23月	20月	11月	22月	12月	24月	21月	12月	23月	20月	13月
		25月	30月	27月	25月	29月	26月	31月	28月	19月	30月	27月	20月
	【実施時間】 10:00～11:30 13:30～15:00 ※色塗り日の午後は、年中・年長児の受付も行います。 【申込み】完全予約制。参加希望の1週間前までを目安に、児童発達支援センターはあとまで直接お電話ください。定員は各回5名です。月6回のうち、いずれか1回の参加とさせていただきます。(TEL 82-5780 受付時間13:00～17:00)												
	【内容】 体操や親子ふれあい遊びなど親子で楽しく体を動かして、お子さんの発達を応援します。また、発達面や行動面の心配ごとの相談もお受けします。												

クイズQ 子どもの脳を育てるために、スマホやゲームを持たせるのは遅らせた方がよい？

A 答えは○



【子どもの脳を育てるコツ①】「毎日、体を動かして遊ぶ」

★理由：運動（遊び）は感覚を育て脳の働きを活発にします

☆いろいろな運動遊びをしよう

☆自然の中や戸外で遊ばせよう

☆楽しく興味あることで遊ぼう

※真似っこ遊び、おにごっこ、キャッチボールの他、家事のお手伝いなどでもOK。
子どもの目を見て声かけて、一緒に楽しんで動こう。



【子どもの脳を育てるコツ②】「毎日、睡眠をしっかりとる」

★理由：睡眠は脳を休ませて元気を回復させます

☆寝る2時間前からスマホ等はやめよう

☆年齢に合った睡眠時間をとろう（幼児なら約10時間）

☆毎朝決まった時間に起きよう

※スマホやゲームは脳への光刺激が強くテレビの4倍の強い刺激があります。乳幼児は特に使用を控えて。子どもにスマホ等を持たせるのをやめて睡眠、言葉の発達などがよくなったとの声もあります。



「集中力」「考える力」「忍耐力」「挑戦力」「コミュニケーション力」の5つの力を担当する脳は前頭前野です。子どもの前頭前野は未熟ですが、成長に伴って成熟します。大切に育てましょう。

妊婦さんや乳幼児にはこんなことがあります

部分は、ひろさき子育て世代包括支援センター(☎37-1323)、部分は弘前市保健センター(☎37-3750)へお問い合わせください。

妊
娠
中

妊娠届出・母子健康手帳の交付

…妊娠を診断されたら、早めに妊娠届を出しましょう。

妊婦委託健康診査受診票

…妊娠届出の時に交付します。定期的に妊婦健診を受けましょう。

マタニティ歯科健診 …… 24ページ参照

…妊娠届出の時に交付します。出産前までに歯科健診を受けましょう。

妊産婦(外来診療)10割給付証明

…国保加入者の方は、妊娠届出の時に保険証をご持参ください。

出産育児一時金は……

加入している健康保険へ申請されると、出生児1人につき42万円が支給されます。(産科医療補償制度対象外の場合は40万4千円)。それぞれご加入の健康保険へお問い合わせください。

出生届

…14日以内に出生届を出しましょう。
届け先：市民課、各総合支所民生課、出張所

出生連絡票

(乳児一般委託健康診査受診票等送付依頼書)

★出生届と一緒に提出してください。

弘前市保健センターから下記の書類が送付されます。

- ・乳児一般委託健康診査受診票(2回分)
(1歳になるお誕生日の前日まで利用できます。)
- ・予防接種予診票一式
(記入して病院へ持参しましょう。)

1か月児健診 …… 2ページ参照

…乳児一般委託健康診査受診票を利用しましょう。
県内の医療機関で受診できます。

予防接種を受けましょう

…予防接種を受けましょう。接種時期、日程などは
9ページからご覧ください。

出
産

1
か
月

2
か
月

ひろさき子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育てについての総合的な相談窓口です。保健師・助産師・保育士等の専門スタッフが、健康や子育てなどの相談に応じ、子育て世代のみなさんをサポートします。

サポートの流れ

妊娠届出

母子健康手帳交付時、お1人ずつ丁寧にお話を伺います。
(15~30分程度お時間をいただきます)

妊娠中
産後

お電話で体調の変化の確認など、継続的に相談支援を行います。

子育て期

それぞれの状況に適した情報のご案内や、子育てイベントの開催など、地域のつながりの中で安心して子育てができるよう支援します。



お気軽にご相談ください

- ✳ 妊娠・出産に関すること
- ✳ 産前・産後の体調や授乳に関すること
- ✳ 子育てに関すること
- ✳ 子どもの成長・発達に関すること
- ……など

■来所相談 ■電話相談 ■オンライン相談
に応じています。



- ◆ 駐車場は3時間まで無料
- ◆ 市役所〜ヒロロ経由の100円循環バス有

- 住 所 ● 弘前市駅前町9-20
ヒロロ3階
- 開設時間 ● 午前8時30分
～午後6時
(土日祝、年末年始を除く)

● 電話番号 ●
37-1323

授 乳 相 談

「母乳が足りていない気がする」「どれくらい飲んでいるのかな」といった心配ごとや、授乳の方法、赤ちゃんの体重の増え方など授乳・赤ちゃん・産後の体についての相談に応じています。まずは、お気軽にお電話ください。

<来所相談>

- 申込み/完全予約制です。事前にひろさき子育て世代包括支援センターへお電話でご相談ください。
- 対応スタッフ/助産師

<電話相談>

- 申込み/不要です。
- 対応スタッフ/助産師



- 電話番号 ● **37-1323**
- 開設時間 ●
平日(午前8時30分~午後6時)

4
か月**4か月児健診 …… 2ページ参照**

…市内指定医療機関で受診できます。対象者に受診券を送付します。

離乳食教室(初期) …… 3ページ参照7
か月**7か月児健診 …… 2ページ参照**

…市内指定医療機関で受診できます。対象者に受診券を送付します。

離乳食教室(中期・後期) …… 3ページ参照10
か月頃**10か月児健診 …… 2ページ参照**

…乳児一般委託健康診査受診票を利用しましょう。
県内の医療機関で受診できます。

1
歳**麻しん風しん混合1期・水痘1回目を
受けましょう …… 11ページ参照**1
歳6か月**1歳6か月児健診 …… 2ページ参照**

…医療機関での個別健診を受診後、弘前市保健センターでの健診を受診する2段階方式です。
どちらも個別通知でお知らせします。

2
歳6か月**2歳児歯科健診 …… 24ページ参照**

…市内指定歯科医療機関で受診しましょう。
対象者に受診券を送付します。

3
歳**3歳児健診 …… 2ページ参照**

…弘前市保健センターでの集団健診です。対象者に個別通知します。

5
歳
～
7
歳
未満**5歳児発達健診 …… 2ページ参照**

…対象者に個別通知します。

麻しん風しん混合2期を受けましょう

…幼稚園・保育園年長児(小学校就学前の1年間)になったら受けましょう(11ページ参照)。

弘前市保健センター

弘前市保健センターでは、乳幼児健診や専門職による相談、保健師による訪問や電話での継続支援など、様々な子育て支援を行っています。何でもお気軽にお問い合わせください。

- 住 所 ● 弘前市大字野田二丁目7-1
- 電話番号 ● **37-3750**
- 開設時間 ● 午前8時30分～午後5時(土日祝、年末年始を除く)

**食事と栄養相談**

離乳食からその後の食事(すめ方・偏食等)に関する相談に応じています。



- 申込み/事前に弘前市保健センターへ
- 日 時/平日(午前9時30分～午後3時) 都合に合わせて日時を調整します。
- 対応スタッフ/栄養士

歯科相談

むし歯予防や歯みがきの仕方、お手入れグッズ等お口の健康づくりに関する相談に応じています。



- 申込み/事前に弘前市保健センターへ
- 日 時/平日(午前9時30分～午後3時) 都合に合わせて日時を調整します。
- 対応スタッフ/歯科衛生士

のびのび子ども相談

お子さんの気になる様子はありますか?

- 人とのやりとりが苦手
- 落ち着きがない
- 視線が合いにくい など
- ことばの数が少ない
- 集団行動が苦手

必要に応じて、接し方のアドバイスや療育機関などの紹介などをしています。発達で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

- 申込み/事前に弘前市保健センターへ
- 日 時/平日(午前9時30分～午後3時) 都合に合わせて日時を調整します。
- 対応スタッフ/臨床心理士

**子育て相談**

「体重が増えているかな」「他の子と比べて大丈夫かな」など、子育てをしながら気になることや悩んでいることの相談に応じています。

- 申込み/事前に弘前市保健センターへ
- 日 時/平日(午前9時30分～午後3時) 都合に合わせて日時を調整します。
- 対応スタッフ/保健師



子育て支援情報

子育て支援員

◇子育て支援員は、ボランティアとして、それぞれの地区で子育て支援活動を行っています。お住まいの地域の子育て支援員については、お問い合わせください。 弘前市子ども家庭課 子育て相談係	40-3976
---	---------

子育てに関する相談機関

中南地域県民局地域健康福祉部子ども相談総室（弘前児童相談所）	32-5458
子どもの虐待ホットライン	24時間対応・通話料無料 0120-73-6552
総合相談 青森県子ども家庭支援センター （アビオあおもり）	子育てや家庭に関する総合相談 平日 9:00～16:00 土日祝 9:00～16:00 （毎週水曜日・年末年始除く） 017-775-8080
すこやかほっとライン 青森県総合社会教育センター	対象：保護者 育児、家庭教育その他の相談 祝・年末年始を除く毎週水・木曜日 13:00～16:00 017-739-0101
あおもり子育てネット 青森県総合社会教育センター	インターネットによる子育て相談と子育て情報の提供 携帯電話からは http://kosodate-a.net/i パソコンからは http://kosodate-a.net
幼児ことばの教室 （土手町154-1）	対象：就学前の子ども 32-7781
教育委員会相談支援チーム （教育センター内）	学校生活全般に関する相談 対象：小・中学生及び保護者等 26-4802
児童発達支援センター 弘前大清水学園	ことば、運動、こころの成長発達を支援 ・子ども発達相談室～個別相談 ・ポッポ教室～就学前の親子療育指導教室 ・巡回相談、個別訪問による相談 問い合わせ 月～金 9:00～16:00 34-3166
児童発達支援センター はあと	・発達の気になるお子さんの個別相談と支援 ・親子サークルめばえ～外来・出張等の方法 により、各種の相談、指導を行ないます。 問い合わせ 月～金 8:30～17:30 82-5780
幼児発達支援センター 大空	お子様の成長と発達に沿った個別支援・集団 支援・各種相談を行います。 ファミリーサポートステーションLion（外来療育） ファミリーサポートステーションSpica（出張療育） 子育て相談も随時受け付けております。 問い合わせ 月～土 9:00～17:00 55-9642
地域支援室 Aria （幼児発達支援センター 大空併設）	080-1664-3855
児童家庭支援センター 太陽 （弘前愛成園併設）	◇子育てオープンスペース 月・火・第2・4土曜日 10:00～12:00 ◇その他子どもや家庭に関する相談について、専 門家と一緒に考えていきます。（24時間対応） 33-3611

子育てに関する相談機関

子育て支援相談電話 （子ども家庭課内）	月～金 9:00～16:00	33-0003
------------------------	----------------	---------

主に不登校に関する相談

青森県総合学校教育センター	月～金 8:30～17:00	017-728-5575
フレンドシップルーム （相談支援チーム）	月～金 9:00～17:00	26-4802

主に青少年問題を対象にした相談

弘前少年サポートセンター （弘前警察署内）	月～金 8:30～17:15	35-7676
子ども悩み相談 （総合学習センター内）	8:30～17:00（時間外・土・日曜日・祝 日・年末年始は留守番電話で対応）	26-2110 （FAX兼用）
少年相談センター （子ども家庭課内）	月～金 9:00～17:00	35-7000
家庭児童相談 （子ども家庭課内）	月～金 9:00～16:00	35-1111 内線354

地域子育て支援センター

弘前市駅前こどもの広場 ・電話相談、面接相談 ・プレイルームの開放 ・一時預かり事業 ・子育てサークル等の支援・育成	第1・第3火曜日を除く毎日 10:00～18:00	35-0156
みどり保育園 ・電話相談、訪問相談、面接相談 ・育成と地域の子育て家庭への支援等	月～土 9:00～17:00 月～土 10:00～15:00	32-0510 FAX39-7503
大浦保育園 ・電話相談、訪問相談、面接相談 ・育成と地域の子育て家庭への支援等	月～土 9:00～16:00 月～土 9:00～15:00	82-3037
相馬こども園 ・電話相談、訪問相談、面接相談 ・育児と地域の子育て家庭への支援等	月～金 9:00～16:00 月～金 9:00～14:00	84-3103

※詳しい内容については、直接各保育園等へお問い合わせください。

施設利用の申込み等

認定こども園	1号認定…施設へ申込み	各施設へ ご連絡ください
	2号・3号認定…市へ申込み こども家庭課保育係 岩木総合支所民生課健康福祉係 相馬総合支所民生課健康福祉係	35-1131 82-1628 84-2113
保育所	2号・3号認定…市へ申込み こども家庭課保育係 岩木総合支所民生課健康福祉係 相馬総合支所民生課健康福祉係	35-1131 82-1628 84-2113
幼稚園 ※子ども・子育て 支援新制度に移 行した幼稚園	1号認定…施設へ申込み	各施設へ ご連絡 ください
幼稚園 ※子ども・子育て 支援新制度に移 行しない幼稚園	施設へ申込み	各施設へ ご連絡 ください
病児病後児保育	※利用登録が必要です 利用登録・問い合わせ：市こども家庭課保育係 実施施設 ・病児保育室「きりん」（城東中央4丁目） ・病後児保育室「さくらんぼ」（賀田2丁目） ・病後児保育室「みどり」（吉野町）	35-1131 27-2292 82-3037 34-7511
トワイライト ステイ	※利用登録が必要です 利用登録・問い合わせ：市こども家庭課子育て相談係 実施施設 ・児童家庭支援センター 太陽（豊原1丁目） ※弘前愛成園に併設	40-3976 33-3611
ショートステイ	家庭事情等により宿泊を伴って一時的にお子さん（とお母さん）を預かる事業 問い合わせ：市こども家庭課子育て相談係 実施施設 ・弘前乳児院（品川町）	40-3976 35-2155
一時預かり	在籍していない児童を一時的に認定こども園・幼稚園・保育所で預かる事業	各施設へ ご連絡ください
・なかよし会 ・児童クラブ	放課後等に小学生を預かる事業 対象：保護者が就労等の理由で昼間家庭にいない小学校1～6年生 申込・開設場所の問い合わせ：市こども家庭課健全育成係	40-7038

施設利用の申込み等

児童発達支援 放課後等 デイサービス (障害児通所支援)	◇日常生活や集団生活への適応などの指導・訓練（通所） ※詳細・申込みは市障がい福祉課障がい者医療・給付係	40-7036
	ひかりの岬こどもデイサービスセンター（笹森町） 弘前大清水学園（清原4丁目） 放課後等デイサービス事業所やっほ〜クラブ（清原4丁目） 放課後等デイサービス事業所やまびこクラブ（小比内5丁目） 児童発達支援・放課後等デイ はあと（熊嶋） 児童デイサービスきりり（駒越） 山郷館児童デイサービスセンターど・れ・み（大久保） 児童デイサービスやよいのあかり（富栄） 児童デイサービスすてっぷ（城東3丁目） 児童デイサービスすてっぷ・あっぷ（城東中央3丁目） ワラハンドクラブ・キキ（高屋） 放課後デイステーションEarth（城東5丁目） 児童発達支援・放課後等デイ さわらび療育福祉センター（中別所） 放課後デイステーションCygnus（宮園4丁目） 幼児発達支援センター大空（若葉2丁目） 児童支援事業所ポコアポコ（和徳町） こどもサポートkinone（浜の町北2丁目） 運動学習支援教室ココノバ弘前校（和徳町） 放課後等デイサービスあぶる（末広4丁目） 児童デイサービスすてっぷⅡ（城東4丁目） 音楽療育支援教室どれみの森（浜の町東1丁目） 放課後デイステーションAries（馬屋町） 発達支援くらむ（早稲田3丁目） 就職準備教室ココジョブ北園校（北園1丁目） 就職準備教室ココジョブジュニア（独狐） こどもサポートfutaba（小比内4丁目） ポコアポコ緑ヶ丘（緑ヶ丘1丁目） 放課後等デイサービスちゃれんじ（東城北3丁目） 放課後デイGranny弘前（稔町） 向日葵児童発達支援鳥井野事業所（鳥井野） 多機能型事業所ルアナ御幸町（御幸町）	37-6546 34-3166 34-3166 40-4418 82-5780 55-0936 33-7300 96-2774 88-6941 88-6941 82-6060 55-9177 96-2121 55-6590 55-9642 55-6965 88-6872 55-7715 28-3188 88-6941 55-8150 55-7426 55-8863 88-7778 55-8852 26-6540 55-6365 26-5413 88-7525 82-3306 55-7818

子育て講座等

キッズネットクラス	◇乳幼児、親、ボランティアによる集団遊び、親子交流 5月～2月の第2火曜日（曜日の変更あり）10：00～11：30	33-6561 (市中央公民館)
-----------	--	---------------------

子育てサポート情報

保育サポートサークル パピークラブ	一時託児（サポーター宅）、出張託児、集団保育など（有料） 有料（土日祝・夜間も相談に応じます） 対象：乳児～小学生	35-7478 (連絡先 太田)
----------------------	---	---------------------

子育てサークル

弘前市西地区 子育てサークル	開催場所：城西老人福祉センター 開催日：毎月第2水曜日 10:00～11:30	32-9783 (代表 横浜)
青りんご ベビーサークル	開催場所：致遠児童センター 開催日：毎月第2・第4火曜日 10:00～12:00	36-8488 (代表 鈴木)
安原地区 親子でリフレッシュ	開催場所：みつわ会館 開催日：毎月第3金曜日 10:00～12:00	37-6163 (代表 稲村)

※上記子育てサークルのほか、市内の児童館・児童センターや地域子育て支援センター、保育所、幼稚園等で活動している子育てサークルもありますので、各施設へお問い合わせください。開催日等変更となる場合もありますので、初めてご利用になる際はお問い合わせください。

ブックスタート

0歳児に絵本を プレゼント	対象者に絵本2冊と読み聞かせのアドバイス集などをセットにした、ブックスタートパックをプレゼントします。乳児一般委託健康診査受診票と一緒に引換券を郵送しています。こども絵本の森ほか各市立図書館でお受け取りできます。	35-0155 (こども絵本の森) (ヒロ口3階) 32-3794 (弘前図書館) 82-1651 (岩木図書館) 84-2316 (相馬ライブラリー)
ブックスタート おはなしかい	日時：毎月第3日曜日とその次の週の水曜日 10:30～11:00 場所：こども絵本の森（駅前町ヒロ口3階） 申込：不要	

子育てアプリ

ひろさき子育て 応援アプリ	妊娠中から出産後、お子さんが成長してからも切れ目なく利用できる機能が備わっています。また、オンラインでの個別相談にも応じています。ぜひご利用ください。 ※このアプリは、紙の母子健康手帳に代わるものではありません。予防接種や各種健診などを受ける際はこれまでどおり紙の母子健康手帳が必要です。	37-1323 こども家庭課 ひろさき 子育て世代 包括支援 センター
--------------------------	---	---

アプリのダウンロード方法（利用料は無料です）

アプリを検索

母子モ 検索

母子モ

または

QRコードから

／ 母子モは外国語でのご利用も可能！英語・中国語・スペイン語など10ヶ国語以上に対応しています。／

※ 本サービスは Google 社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google 翻訳サービスをご利用の際は、Google の利用規約を利用規約をご確認ください。

※ Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

経済的支援に関すること

制度	対 象	説 明		連 絡 先											
児 童 手 当	・ 中学校修了前の児童を養育している人 (児童が15歳に達した年度末まで)	<table><tr><td>3歳未満</td><td>月額15,000円</td></tr><tr><td rowspan="2">3歳～小学生</td><td>第1子・第2子 月額10,000円</td></tr><tr><td>第3子～ 月額15,000円</td></tr><tr><td>中学生</td><td>月額10,000円</td></tr><tr><td>特 例 給 付</td><td>月額5,000円</td></tr></table>		3歳未満	月額15,000円	3歳～小学生	第1子・第2子 月額10,000円	第3子～ 月額15,000円	中学生	月額10,000円	特 例 給 付	月額5,000円	所得制限がありま	40-7039 市こども家庭課 家庭給付係	
3歳未満	月額15,000円														
3歳～小学生	第1子・第2子 月額10,000円														
	第3子～ 月額15,000円														
中学生	月額10,000円														
特 例 給 付	月額5,000円														
児 童 扶 養 手 当	・ 父又は母と生計を同じくしていない児童を養育している人、心身に障がいのある父又は母が児童を養育している人 (児童が18歳に達した年度末まで)	<table><tr><td>月額</td><td>全部支給</td><td>一部支給</td></tr><tr><td>児童1人</td><td>43,070円</td><td>43,060円～10,160円</td></tr><tr><td>2人</td><td>10,170円加算</td><td>10,160円～5,090円加算</td></tr><tr><td>3人以上</td><td>6,100円ずつ加算</td><td>6,090円～3,050円ずつ加算</td></tr></table> 法改正により手当額が変更される場合があります		月額	全部支給	一部支給	児童1人	43,070円	43,060円～10,160円	2人	10,170円加算	10,160円～5,090円加算	3人以上	6,100円ずつ加算	6,090円～3,050円ずつ加算
月額	全部支給	一部支給													
児童1人	43,070円	43,060円～10,160円													
2人	10,170円加算	10,160円～5,090円加算													
3人以上	6,100円ずつ加算	6,090円～3,050円ずつ加算													
扶養特別児童手当	・ 心身に障がいのある20歳未満の児童を養育している人 ・ 児童が施設等に入所している場合は対象になりません	<table><tr><td>月 額</td><td>1 級</td><td>2 級</td></tr><tr><td>児童1人あたり</td><td>52,400円</td><td>34,900円</td></tr></table>		月 額	1 級	2 級	児童1人あたり	52,400円	34,900円						
月 額	1 級	2 級													
児童1人あたり	52,400円	34,900円													
子ども医療費給付	・ 子ども (児童が18歳に達した年度末まで)	<table><tr><td></td><td>医療費・調剤</td></tr><tr><td>出生から15歳の年度末まで</td><td>全 額</td></tr><tr><td>16歳の年度初めから18歳の年度末まで</td><td>入院の全額</td></tr></table>			医療費・調剤	出生から15歳の年度末まで	全 額	16歳の年度初めから18歳の年度末まで	入院の全額						
	医療費・調剤														
出生から15歳の年度末まで	全 額														
16歳の年度初めから18歳の年度末まで	入院の全額														
ひとり親家庭等医療費給付	・ ひとり親家庭等の父又は母及び児童 ・ 父母のいない児童 (児童が18歳に達した年度末まで)	<table><tr><td></td><td>医療費・調剤</td></tr><tr><td>父 母</td><td>1医療機関ごとに、医療費・調剤を合算し、1か月1,000円を超えた分</td></tr><tr><td>児 童</td><td>全 額</td></tr></table>			医療費・調剤	父 母	1医療機関ごとに、医療費・調剤を合算し、1か月1,000円を超えた分	児 童	全 額						
	医療費・調剤														
父 母	1医療機関ごとに、医療費・調剤を合算し、1か月1,000円を超えた分														
児 童	全 額														
養育医療給付	・ 出生時体重2,000g以下などの未熟児（0歳児）	未熟児の入院療養費用に係る一部負担金を一旦公費で負担し、保護者等からその世帯の合計所得割額に応じて徴収金を徴収します。(徴収金は上記医療費給付制度等の対象になるため、徴収しない場合があります。)		40-7039 市こども家庭課 家庭給付係											

予防接種を受けましょう

予防接種を受けるときは

- 予防接種当日は、お子さまの状態が普段と変わらないことを確認し、体調が悪いと思ったら無理をせずに見合わせましょう。
- お子さまの普段の状態を知っている保護者の方が連れて行きましょう。
- 予診票は、接種を行う医師への大切な情報です。責任をもって記入し、母子健康手帳と一緒に忘れずに持参しましょう。
- 受ける予定の予防接種について、市から配られている『予防接種と子どもの健康』を読み、わからないことは、接種前に質問しましょう。
- 予防接種を受けた後、30分間は接種場所でお子さまの様子を観察し、寄り道せず帰宅しましょう。
- 接種当日の入浴は差し支えありませんが、接種部位を強くこすらないようにしましょう。また、激しい運動は避けましょう。

弘前市以外での接種を希望するときは

里帰り出産等で、弘前市以外の市区町村の医療機関で
お子さまの定期予防接種を希望される方は、事前に下
記までお問い合わせください。

転入された方へ

弘前市では、転入されたお子さまへ予防接種の実施状
況調査を行っています。ご協力をお願いします。
未接種の予防接種については予診票を差し上げていま
すので、下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 弘前市保健センター ☎37-3750

（予防接種を受けられる医療機関は、20～23ページをご覧ください）



おたふくかぜ予防接種

接種期間は、4月1日から翌年3月31日まで。対象者には、お知らせを送付します。

接種対象者	接種回数	接種料金	備考
① 1回目の接種となる生後12か月～24か月未満の幼児 ② 翌年小学校入学予定の5歳～7歳未満の幼児	年度内 1回	自己負担金 4,000 円 (生活保護世帯者は無料)	おたふくかぜにかかったり、ワクチンを 2回接種した幼児は除きます。

小児（未就学児）インフルエンザ予防接種

接種期間は、10月1日から翌年1月31日まで。対象者には、無料券を送付します。

接種対象者	助成金額	備考
弘前市に住所を有し、生後6か月～7歳未満の未就学児 (平成28年4月2日～令和4年6月30日生まれまで)	指定医療機関で2回接種のところ、 1回接種分が無料	接種時はワクチン接種助成券と母子健康 手帳をお持ちください。

高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間は、11月1日から12月31日まで。くわしくは、各指定医療機関へ直接お問い合わせください。

接種対象者	接種回数	備考
インフルエンザの予防接種は、接種を希望する方のみを対象とします。 体調のよい時に指定医療機関で診察を受け、十分理解した上で接種しましょう。 ① 65歳以上の方 ② 60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に、自己身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（障害等級1級）	1回	自己負担金 1,600 円（生活保護受給者無料） 接種時は保険証をお持ちください。 ②に該当する方は、医師の証明書または身体障害者手帳 をお持ちください。 ※指定医療機関以外で受けた場合は、全額自己負担となります。

高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種

接種期間は、4月1日から翌年3月31日まで。対象者には、お知らせと予診票を送付します。くわしくは、各指定医療機関へ直接お問い合わせください。

	年齢	接種対象者	接種回数	接種料金
①	65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日	1回	自己負担金 5,000 円（生活保護受給者無料） 接種時は保険証および予診票をお持ちください。 ②に該当する方は、医師の証明書または身体障害者手帳 をお持ちください。 ※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことのある 方及び、指定医療機関以外で受けた場合は、全額自己 負担となります。
	70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日		
	75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日		
	80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日		
	85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日		
	90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日		
	95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日		
	100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日		
②	60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に、自己身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（障害等級1級）			

定期予防接種スケジュール

- ◆ 定期の予防接種は、対象年齢に該当するお子さまは **原則無料** です。(対象年齢から外れたり、接種間隔が守られない場合は有料となります。)
- ◆ **望ましい接種時期は、重症化予防や、お子さまが病気にかかりやすい年齢を考慮して決められています。できるだけこの時期に接種しましょう。**

※下記の表を参考に予防接種のスケジュールを立てましょう。

年齢（月齢） 予防接種の種類		0 か 月	1 か 月	6 週	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	9 か 月	12 か 月	16 か 月	18 か 月	19 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	年長 6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	中学生			高校生 16 歳	
		13 歳	14 歳		15 歳																									
口 タ	1価				①	②		＊生後 24 週までに完了すること																						
	5価				①	②	③		＊生後 32 週までに完了すること																					
B 型 肝 炎					①	②			③		1 歳未満まで																			
ヒ ブ					①	②	③				④	5 歳未満まで ※ 1																		
小 児 肺 炎 球 菌					①	②	③				④	5 歳未満まで ※ 1																		
4 種 混 合						①	②		③		④	7 歳 6 か月未満まで																		
B C G									①		1 歳未満まで																			
麻 し ん 風 し ん 1 期										①		2 歳未満まで																		
麻 し ん 風 し ん 2 期																②	就学前年度の 1 年間													
水 痘										①		②		3 歳未満まで																
日 本 脳 炎 1 期															①②	③	7 歳 6 か月未満まで ※ 2													
日 本 脳 炎 2 期																				①	13 歳未満まで ※ 2									
2 種 混 合																							①	13 歳未満まで						
子 宮 頸 が ん (女 子)																										①②③	※ 3			

望ましい接種時期

対象年齢

※①②③④の数字は各予防接種の「何回目か」を表示しています。

- ※1 初回接種(3回)が7か月未満に完了しなかった場合は、接種回数が異なります。かかりつけ医に相談しましょう。
- ※2 平成17年度の積極的勧奨差し控えにより接種機会を逃した平成14年4月2日から平成19年4月1日生まれの方で、4回の接種が終わっていない方は、弘前市保健センターへお問い合わせください。
- ※3 平成25年度からの積極的勧奨差し控え期間中に接種機会を逃した平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれの方で、3回の接種が終わっていない方は、令和6年度まで無料で接種できますので、弘前市保健センターへお問い合わせください。
- ◆5歳以降の接種となっている麻しん風しん混合第2期、日本脳炎第2期、2種混合、子宮頸がん予防ワクチンについては、対象年齢になったら個別通知します。

【お問い合わせ先】弘前市健康増進課(弘前市保健センター内) ☎ 0172-37-3750

健(検)診を受けましょう

市の健(検)診対象年齢は、
年度内年齢(令和4年4月1日から令和5年3月31日の間に達する年齢)です。

●年齢と加入している医療保険によって
受けられる健(検)診の種類や料金が異なります。

●職場などで受ける機会がない方は
市の健(検)診を利用して受診しましょう。

下の表で受診する健(検)診を決めましょう。

健（検）診 名			内 容	年度内年齢	自己負担額など
がん検診	胃がん	胃がんエックス線検診	胃部エックス線検査	40歳以上	1,500円（市の国保加入者は750円） 令和3年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した方は受診できません。
		胃がん内視鏡検診	胃部内視鏡検査	45歳・50～68歳（偶数歳の方）まで	3,000円（国保加入者は1,500円）
				70～74歳（偶数歳の方）まで	1,400円（国保加入者は700円）
				76歳以上の偶数歳の方	700円（※65～74歳の後期高齢者医療制度加入者を含む）
	胃がん内視鏡検診の注意事項		今年度対象となる方には、令和4年4月中旬に個別通知を発送します。対象の方は、胃内視鏡検査と胃部エックス線検査を両方受けることはできませんので、胃内視鏡検査を希望する人は、胃部エックス線検査を受けないようご注意ください。		
	肺がん・結核検診		胸部エックス線検査	40歳以上	400円（市の国保加入者は200円）、問診により喀痰検査あり ※結核検診は65歳以上の方のみ受診できます。（無料）
	大腸がん検診		便潜血反応検査	40歳以上	500円（市の国保加入者は250円）
その他の健（検）診	子宮がん検診（女性）		子宮頸部細胞診	20歳以上（2年に1回偶数歳）	700円（市の国保加入者は350円）
	乳がん検診（女性）		マンモグラフィー検査	40歳以上（2年に1回偶数歳）	700円（市の国保加入者は350円）
	前立腺がん検診（男性）		血液検査（PSA 値測定）	50・60・70歳	1,000円（※70歳の後期高齢者医療制度加入者を含む）
	骨密度検診（女性）		骨密度測定	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	300円
	肝炎ウイルス検診		血液検査（HCV 抗体検査・HBs 抗原検査）	40歳以上で今までにB型・C型肝炎ウイルス検査や治療を受けたことがない方	無料 生涯のうち、1度の検診になります。
	胃がんリスク検診		血液検査（ピロリ菌感染の有無や胃粘膜の状態を検査）	40歳	対象者に無料受診券を送付します。
	成人歯科健診（歯周疾患健診）		歯周疾患の早期発見、口腔内の健康度のチェック	30・40・50・60・70歳	対象者に無料受診券を送付します。 ※詳しくは、24ページをご覧ください。
20・30代健診		身体計測、血圧、血液検査（血中脂質、血糖等）尿検査など生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診	20～39歳	500円（市の国保加入者は無料） 職場で同様の健診を実施している方は受診できません。 ※詳しくは、16ページをご覧ください。	
国保特定健診		身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査など生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診	40～74歳の国保加入者	対象者には無料受診券が送付されます。 ※詳しくは、17ページをご覧ください。	
後期高齢者健診			後期高齢者医療制度加入者	対象者には無料受診券が送付されます。 ※詳しくは、19ページをご覧ください。	
後期高齢者歯科健診				無料（受診券がないため被保険者証を持参ください） ※詳しくは、24ページをご覧ください。	

- 生活保護受給世帯の方、住民税非課税世帯の方(世帯全員が非課税)は各種検診料金が無料です。
- 70歳以上の方、65～74歳で後期高齢者医療制度に加入している方は、胃がん内視鏡検診及び前立腺がん検診以外は各種健診料金が無料です。

健(検)診の受診場所を決めましょう

■自分に合った場所・方法で受診しましょう。

集団健診

個別健診

■受診・申込み期間の注意

- ◎受診場所や申込み状況により、早めに締め切っている場合があります。
- ◎年度末は予約が込み合うことが予想されますので、早めに受診場所に確認しましょう。
- ◎災害時や感染症拡大時には、健(検)診を延期又は中止とする場合がありますのでご注意ください。

集団健診

指定された日時・場所で、バスで受ける健(検)診です。かかりつけの病院が特に決まっていない方におすすめです。

健(検)診名	詳細	お問い合わせ・予約	胃がん			肺		大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨密度	肝炎ウイルス	胃がんリスク	特定健診		後期高齢	20・30代
			Web予約	エックス線	内視鏡	肺がん	結核								国保特定	協会けんぽ被扶養		
ヒロ口複合健診	がん検診と健康診査(国保特定健診・後期高齢者健診)を同時に受けることができます。 14ページをご覧ください。	弘前市保健センター (弘前市健康増進課) ☎0172-37-3750 平日 午前8時30分～ 午後5時00分	可	○	個別健診で受診してください。	○	○	○			○	個別健診で受診してください。	○	○	○	○	○	○
地区複合健診			可	○		○	○	○			○		○	○	○	○	○	○
地区巡回がん検診	胃エックス線・肺・大腸がん検診のみ実施します。対象地域に、町会を通じてお知らせしています。			○		○	○	○										
巡回婦人がん検診 (子宮・乳がん検診)	婦人がん検診のみ実施します。 15ページをご覧ください。		可						○	○								

個別健診

自分で医療機関へ申し込んで受けます。かかりつけ医で受けることができます。

◎受けることができる健(検)診については、各医療機関へ直接お問い合わせください。
市内医療機関の一覧と実施している健(検)診は、20～23ページをご覧ください。

◎かかりつけ医がないけど、1日にまとめて健(検)診を受けたいという方は…

【弘前市医師会健診センター】がおすすめです。

インターネット(web)予約もできます。

web予約が「可」の健(検)診は、インターネットで予約することができます。

弘前市 集団健診

で検索、

またはQRコードを読み込んでください。



受診する方法について(集団健(検)診)

複合健診は、健康診査とがん検診がセットで受けられる便利な健(検)診です。
 検診バスで受診する健(検)診です。事前に申し込みが必要です。
 各会場ごとに定員がありますので、定員になり次第申込みをしめきります。
 受診日の10日前までに、**弘前市保健センター(☎37-3750)**へお申込みください。
 お申込み受付後、受診日の約1週間前に問診票等を送付します。

集団健(検)診は、検診バスでの受診です。



◎複合健診

ヒロロ複合健診

実施日	実施場所	受付時間	実施する健(検)診
5月13日(金)	ヒロロ 3階 健康広場	7:30 ~ 8:30	・胃がん検診
5月27日(金)			・大腸がん検診
6月10日(金)			・肺がん・結核検診
7月8日(金)			・前立腺がん検診
8月26日(金)			・胃がんリスク検診
9月9日(金)			・肝炎ウイルス検診
10月14日(金)			・国保特定健診
10月28日(金)			・後期高齢者健診
11月11日(金)			・社会保険被扶養者の特定健診
			・20・30代健診

◎ヒロロ複合健診は、定員に限りがありますので、原則、健康診査(国保特定健診、後期高齢者健診、社会保険被扶養者特定健診)と、がん検診(肺がん、大腸がんなど)をセットで受診する方になります。なお、20・30代健診はセットで受診する必要はありません。

ヒロロ複合健診・地区での複合健診は、インターネット予約が可能です



地区での複合健診

実施日	実施場所	申込み受付開始日	受付時間	実施する健(検)診
8月2日(火)	岩木保健福祉センター	令和4年 7月1日~	8:00 ~ 9:00	<ul style="list-style-type: none"> ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん・結核検診 ・前立腺がん検診 ・胃がんリスク検診 ・肝炎ウイルス検診 ・国保特定健診 ・後期高齢者健診 ・社会保険被扶養者の特定健診 ・20・30代健診
8月3日(水)				
8月9日(火)	長 慶 閣			
8月10日(水)	相馬ふれあい館			
8月16日(火)	新和地区体育文化交流センター			
8月17日(水)	高杉ふれあいセンター			
9月22日(木)	石川公民館			
9月26日(月)	千年公民館			
9月27日(火)	西交流センター			
9月28日(水)	勤労青少年ホーム			
9月29日(木)	清水交流センター	令和4年 8月1日~		
9月30日(金)	泉野多目的コミュニティ施設			

◎総合検診車による地区での巡回がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん)は、お住まいの町会により、場所や日程が**変わります**。町会を通じ、ハガキやチラシ等でお知らせします。



◎巡回子宮・乳がん検診

子宮・乳がん検診は、医療機関以外にも、巡回子宮・乳がん検診として、**40歳以上**の方を対象に、下記会場でも実施しています。
対象の方には、お住まいの地区ごとに検診予定を順次郵便でお知らせします。
お住まいの地域以外の会場でも受診できます。

※事前の申込みが必要です。また、各会場ごとに定員がございますので、定員になり次第申込受付をしめきりとさせていただきます。

実施月日		検 診 会 場	受付時間
4月24日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
4月27日	水	藤 代 公 民 館	12:00～13:00
5月8日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
5月15日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
5月16日	月	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	12:00～13:00
6月20日	月	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	12:00～13:00
7月3日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
7月4日	月	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	12:00～13:00
7月7日	木	長 慶 閣	12:00～13:00
7月20日	水	津軽みらい農協石川支店	12:00～13:00
7月24日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
8月3日	水	高杉ふれあいセンター	12:00～13:00
8月21日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
8月22日	月	岩木保健福祉センター	12:00～13:00
8月23日	火	岩木保健福祉センター	12:00～13:00
8月25日	木	柴 田 学 園 大 学	12:00～13:00
8月30日	火	新和地区体育文化交流センター	12:00～13:00

実施月日		検 診 会 場	受付時間
9月4日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
9月15日	木	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	12:00～13:00
9月22日	木	市 民 会 館	12:00～13:00
9月25日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
10月12日	水	千 年 公 民 館	12:00～13:00
10月16日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
10月19日	水	清 水 交 流 セ ン タ ー	12:00～13:00
10月26日	水	サ ン ラ イ フ 弘 前	12:00～13:00
10月27日	木	サ ン ラ イ フ 弘 前	12:00～13:00
11月1日	火	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	12:00～13:00
11月13日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
11月14日	月	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	12:00～13:00
11月27日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
12月11日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00
12月12日	月	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	12:00～13:00
12月18日	日	弘 前 市 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:00

- 受診希望の方は、受診日の10日前までに申込はがきが電話でお申込みください。
検診申込受付後、受診日の約1週間前に問診票を送付します。
- 受診当日は、受付後**3時間程度**かかりますので、時間に余裕をもってお越しください。（検診の途中で外出することはできません。）

◎ 20・30代健診

事前に申込みが必要です。定員になり次第、申込みをしめきります。

受診日の10日前までに、**弘前市保健センター（☎37-3750）**へお申込みください。

お申込み受付後、受診日の約1週間前に問診票等を送付します。

令和4年度から
検査に「尿中塩分測定」が
加わりました！

受診場所 弘前市医師会健診センター （受付時間 8:00～8:45）

* 下記の日程からお選びください* は土曜日・ は日曜日・ は託児日

12月から女性限定日（12月1日・13日・21日、1月10日・24日・26日、2月1日・21日、3月1日・9日）があります。

実施日（令和4年4月～令和4年9月）													実施日（令和4年10月～令和5年3月）												
4月	11(月)	13(水)	15(金)	16(土)	19(火)	23(土)	28(木)						10月	1(土)	3(月)	5(水)	6(木)	11(火)	13(木)	15(土)	20(木)	22(土)	24(月)	27(木)	29(土)
5月	6(金)	7(土)	9(月)	11(水)	17(火)	19(木)	21(土)	22(日)	26(木)	28(土)			11月	1(火)	2(水)	5(土)	8(火)	10(木)	15(火)	17(木)	19(土)	22(火)	24(木)	26(土)	29(火)
6月	1(水)	4(土)	7(火)	9(木)	13(月)	16(木)	18(土)	22(水)	25(土)	26(日)	28(火)	30(木)	12月	1(木)	3(土)	6(火)	8(木)	10(土)	13(火)	14(水)	16(金)	17(土)	21(水)	22(木)	
7月	1(金)	2(土)	5(火)	6(水)	9(土)	10(日)	14(木)	19(火)	20(水)	23(土)	25(月)	28(木)	1月	5(木)	6(金)	10(火)	11(水)	14(土)	19(木)	20(金)	24(火)	26(木)	28(土)		
8月	1(月)	5(金)	6(土)	9(火)	15(月)	17(水)	18(木)	25(木)	27(土)	28(日)	30(火)		2月	1(水)	2(木)	4(土)	8(水)	13(月)	16(木)	17(金)	21(火)	22(水)	25(土)		
9月	1(木)	2(金)	5(月)	7(水)	10(土)	11(日)	13(火)	15(木)	17(土)	20(火)	21(水)	29(木)	3月	1(水)	2(木)	4(土)	6(月)	9(木)	11(土)	16(木)	23(木)				

◎20・30代健診は、ヒロロ複合健診・地区での複合健診でも受診できます。詳しくは、14ページをご覧ください。



24 時間受付

ネットで簡単申込み

インターネット予約

弘前市 集団検診

検索



【インターネット予約ができる健(検)診】

- ▷ 特定健診、後期高齢者健診
- ▷ 20・30代健診（託児日は電話での予約のみ）
- ▷ 各種がん検診、肝炎ウイルス検診、巡回の子宮・乳がん検診

※医療機関での各種健(検)診、総合検診車による地区での巡回がん検診（胃・肺・大腸）を除く。

国民健康保険加入者の特定健康診査

国保特定健康診査は、心筋梗塞・脳卒中・糖尿病・高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的に発症の前兆となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。自覚症状に乏しい生活習慣病を防ぐため、この健診を毎年度受けましょう。

健 診 項 目	身体計測、血圧、血中脂質・肝機能・血糖・尿・貧血・心電図検査、眼底検査（医師が必要と認めた方のみ）
対 象 者	<p>次の要件をすべて満たす方</p> <p>（１）昭和 22 年 4 月 26 日から昭和 58 年 3 月 31 日までに生まれた市の国保加入者であること。 ただし、75 歳の誕生日以後は受診できません。（75 歳の誕生日を過ぎた方の健診は 19 ページをご覧ください。）</p> <p>（２）受診日に市の国保加入者であること。 ※家族の方の扶養になるなど、他の医療保険へ加入する予定がある方は、その医療保険での資格取得日にさかのぼって国保の資格を喪失することになりますので、特に注意してください。</p> <p>（３）令和 4 年度に市の国保人間ドックを受診していない、または、市の国保人間ドックの受診を予定していないこと。 ※ 国保人間ドック受診の方は、人間ドックの検査内容に特定健康診査が含まれ、同時受診となります。</p> <p>（４）次の項目に該当していない方であること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦 ・病院または診療所に 6 か月以上継続入院している方 ・障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設などの施設に入所している方
実 施 期 間	令和 4 年 4 月 25 日から翌年 3 月 15 日まで（この期間中 1 回に限り受診できます。）
自 己 負 担 額	無料（健診には約 1 万円の経費がかかりますが、受診券を使用することにより無料で受診することができます。）
申 込 先	20 ～ 23 ページをご覧ください、希望される医療機関などへ電話などで直接予約をしてください。
持 参 す る 物	<p>・国民健康保険被保険者証 どちらか一方だけでは受診できません。</p> <p>・特定健康診査受診券</p> <p>（昨年度特定健康診査を受診された方は、その健診結果も持参してください。）</p>
受 診 券	<p>受診券は桃色で、4 月下旬に郵送します。</p> <p>なお、紛失した場合は再交付しますので、国保年金課へお知らせください。（1 週間程度かかります。）</p> <p>令和 4 年度の途中から国保に加入された方には、随時受診券を郵送します。</p>
健診後の保健指導	特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方には、保健師または管理栄養士による保健指導を受けることができます。
問 い 合 わ せ 先	国保年金課国保健康事業係（35 - 1116、または 35 - 1111 内線 206）までお願いします。

国保人間ドック

検査内容	特定健康診査、胃がん・肺がん・大腸がん検診 肺機能、眼底、腹部超音波検査		
対象者	<p>次の要件をすべて満たす方</p> <p>(1) 昭和22年4月16日から昭和58年3月31日までに生まれた市の国保加入者であること。ただし、75歳の誕生日以後は受診できません。</p> <p>(2) 受診日に市の国保加入者であること。 ※他の医療保険への加入手続き中の方は、その医療保険での資格取得日にさかのぼって国保の資格を喪失することとなりますので、特に注意してください。</p> <p>(3) 国民健康保険料の滞納が無い世帯の方であること。</p> <p>(4) 今年度、国保の特定健康診査を受診していないこと。</p> <p>(5) 妊産婦、病院または診療所に6か月以上継続入院している方、障害者支援施設・養護老人ホーム・特別養護老人ホーム・介護保険施設などに入所している方でないこと。</p>		
自己負担額	4,250円 ※当日実施した検診の内容や年齢により、負担額が増減する場合もあります。		
実施期間	令和4年4月15日から翌年3月15日まで (この期間中1回に限り受診できます。)		
実施場所 実施日時 申込先	弘前市医師会 健診センター (野田2丁目)	月～土曜日 (第2土曜、祝日等を除く。ただし、5・6・7・8・9月については日曜日に受診できる日もあります。)	国保年金課へお申込みください。 ダイヤルイン(直通) 35 - 1116
	鳴海病院 健康管理センター (品川町)	月～金曜日 (祝日等を除く)	鳴海病院健康管理センターへお申込みください。 37 - 2550

■共通事項

申込手続き	事前の予約が必要となりますので、各申込先にお申込みください。 ※各実施機関とも検査できる人数に限度がありますので、実施期間中でも申込みがいっぱいになり次第受付終了となる場合もあります。余裕をもってお申込みください。
問い合わせ先	国保年金課国保健康事業係(35 - 1116、または35 - 1111 内線206)までお願いします。

国保脳ドック

検査内容	脳MRI、脳血管MRA、頸部頸動脈MRA、血液検査、尿検査、 身体計測、血圧、高感度CRP		
対象者	<p>次の要件をすべて満たす方</p> <p>(1) 昭和22年4月2日から昭和58年3月31日までに生まれた市の国保加入者であること。ただし、75歳の誕生日以後は受診できません。</p> <p>(2) 受診日に市の国保加入者であること。 ※他の医療保険への加入手続き中の方は、その医療保険での資格取得日にさかのぼって国保の資格を喪失することとなりますので、特に注意してください。</p> <p>(3) 国民健康保険料の滞納が無い世帯の方であること。</p>		
自己負担額	5,000円		
実施期間	令和4年4月1日から翌年3月31日まで (この期間中1回に限り受診できます。)		
実施場所 実施日時 申込先	鳴海病院 健康管理センター	月～金曜日 (祝日等を除く)	(品川町) 37 - 2550
	木村脳神経 クリニック	月～土曜日 (水曜日・祝日等を除く)	(代官町) 31 - 3117
	健生病院	月～金曜日 (祝日等を除く)	(扇町2丁目) フリーダイヤル(電話料無料) 0120 - 32 - 1179
	弘前脳神経外科 クリニック	月～金曜日、第2・4土曜 (祝日等を除く)	(大清水4丁目) 88 - 5212
	弘前脳卒中・リハビリ テーションセンター	月・金曜日 (祝日等を除く)	(扇町1丁目) 28 - 8220
	吉川脳神経外科 クリニック	月～金曜日 (祝日等を除く)	(城東中央3丁目) 26 - 6120

後期高齢者医療制度加入者の健康診査

後期高齢者医療制度加入者の健康診査は、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげることで重症化の予防を目的とした健康診断です。また、歯及び歯肉の状態、口腔内の衛生状態等口腔機能をチェックする歯科健康診査も実施します。詳しくは 24 ページをご覧ください。

健 診 項 目	【医科健診】 身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査、クレアチニン検査、貧血検査（※①）、心電図検査（※①）、眼底検査（※①） ※① 医師が必要と認めた方のみ実施します。
対 象 者	健診受診日において後期高齢者医療制度加入者で、弘前市に住所を有する方。 ただし、次の方はこの健診を受診できませんので注意してください。 （１）病院や診療所に６か月以上継続して入院している方。 （２）障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設、有料老人ホームなどに入所または入居している方。 （３）令和４年度後期高齢者医療制度に加入する方（※②）で、今年度中に特定健診を受診済みの方。
実 施 期 間	令和４年４月 25 日から翌年３月 15 日まで （この期間中１回に限り受診できます。）
自 己 負 担 額	無 料 （健診には約１万円の経費がかかりますが、受診券を使用することにより無料で受診することができます。）
申 込 先	20 ～ 23 ページをご覧ください、 希望される受診機関へ 電話などで 直接予約 をしてください。
持 参 す る 物	<ul style="list-style-type: none"> 後期高齢者医療被保険者証 健康診査受診券 どちらか一方だけでは受診できません。 （昨年度、この健診又は特定健診を受診した方は、その健診結果も持参してください。）
受 診 券	受診券は 黄色 で、対象となる方へ４月下旬に郵送します。 なお、紛失した場合は再交付しますので国保年金課後期高齢者医療係へお知らせください。（１週間程度かかります。）
他の検診との同時受診	この健診は、各種がん検診と一緒に受診することもできます。 同時に受診希望の方は弘前市医師会健診センター検診課（フリーダイヤル 0120-050-489）へ、各医療機関で受診希望の方は 20 ～ 23 ページに記載している医療機関へ直接お申込みください。
問い合わせ先	国保年金課後期高齢者医療係（40 - 7046、または 35 - 1111 内線 208・493）までお願いします。

☆令和４年度後期高齢者医療制度に加入する方（※②）

（※②）について……今年度 75 歳になる方及び 65 歳以上 75 歳未満で一定の障害があると青森県後期高齢者医療広域連合に認定された方
 後期高齢者医療制度に加入する日の前日までに受診する場合……市の国保加入者は、市の国保特定健診を受診することができます。
 市の国保以外の医療保険に加入している方は、各保険者にお問い合わせください。
 後期高齢者医療制度に加入した日以降に受診する場合……この健診を受診することができます。

個別健(検)診・予防接種指定医療機関一覧

※ 受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健診（検）																	予 防 接 種														
			胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	生保	出稼ぎ	国保特定健診	国保人簡ドック	国保脳ドック	後期高齢	口タ	小児B型肝炎	ヒブ	小児肺炎球菌	4種混合	ポリオ	BCG	MR混合	水痘	日本脳炎	2種混合	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌	インフルエンザ		
			エラス線	内視鏡																														
1	弘前市医師会健診センター （予約受付時間 8：00～16：00）	野 田 2 丁 目	0120-050-489 39-6611	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○															
2	相原内科医院	青 山 3 丁 目	33-0055	○		○			○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	青山胃腸科内科クリニック	川 先 2 丁 目	27-2323	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○															○	○
4	青山のむら皮膚科	青 山 1 丁 目	34-8822																														○	○
5	あきた耳鼻咽喉科クリニック	南城西 2 丁 目	32-2332																														○	○
6	アップルロードクリニック	清水森字沢田	89-1239			○			○		○	○	○	○	○	○		○															○	○
7	あべ耳鼻咽喉科	宮 川 1 丁 目	26-6116																															○
8	あらいこどもクリニック／眼科クリニック	城東中央 4 丁 目	27-2233																○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	E S Tクリニック	福村字新館添	29-5500	○		○			○	○		○	○	○	○		○														○	○	○	
10	いくこ耳鼻科クリニック	南 瓦 ケ 町	33-6373																○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
11	石沢内科胃腸科	新 町	34-3252	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	石戸谷皮膚科泌尿器科医院	北 川 端 町	32-9028											○		○		○															○	○
13	市川整形外科クリニック	南城西 2 丁 目	38-5888						○																								○	○
14	いちろうクリニック	早稲田 4 丁 目	26-1692			○			○			○			○																○		○	
15	五日市内科医院	植 田 町	35-4666			○			○		○	○	○	○	○	○		○															○	○
16	いとう胃腸科内科クリニック	早稲田 2 丁 目	29-3113	○	○	○			○		○	○	○	○	○	○		○		(3歳以上のみ)				○		○	○					○	○	
17	伊東クリニック	元 大 工 町	32-0630	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○															○	○
18	今村クリニック	松原西 2 丁 目	88-3090	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○		○															○	○
19	岩木診療所	真土字勝剣林	82-3149										○		○		○																○	○
20	いわね内科胃腸科医院	浜の町西 2 丁 目	38-0057	○	○	○			○		○	○	○	○	○	○		○										○	○				○	○
21	梅村医院	石 渡 1 丁 目	32-3593	○		○			○		○	○	○	○	○	○		○	(MR・日本脳炎は2期のみ)				○		○	○							○	○
22	近江整形外科	山 下 町	32-2121						○																(通院・入院患者のみ)						○			
23	鷹揚郷腎研究所 弘前病院	小 沢 字 山 崎	87-1221						○																(通院・入院患者のみ)						○	○		
24	大津医院	山 王 町	35-9662	○		○			○		○	○	○	○	○	○		○															○	○
25	おおはしクリニック	青 山 2 丁 目	37-5225			○			○			○	○	○	○	○		○															○	○
26	大開ファミリークリニック	大 開 1 丁 目	88-2120			○			○		○	○	○	○	○	○		○															○	○
27	大町内科クリニック	大 町 1 丁 目	31-3511	○	○	○			○		○	○	○	○	○	○		○															○	○
28	小笠原クリニック	門 外 4 丁 目	29-2381			○			○		○	○	○	○	○	○		○															○	○
29	オリーブ会診療所	城 西 1 丁 目	55-5908																○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	かぎざき小児科アレルギー科クリニック	神 田 2 丁 目	31-2233			○			○			○			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	金子整形外科	富 田 3 丁 目	34-0101																															○
32	金子内科クリニック	徳 田 町	37-1102			○			○	○	○	○	○	○	○	○		○															○	○

※ 受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健（検）診																予 防 接 種															
			胃がん エックス線	内視鏡	大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	生保	出稼ぎ	国保特定健診	国保人間ドック	国保脳ドック	後期高齢	口 タ	小児B型肝炎	ヒ ブ	小児肺炎球菌	4種混合	ポリオ	BCG	MR混合	水痘	日本脳炎	2種混合	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌	インフル エンザ	高 齢 者	
33	河内小児科・内科クリニック	松原東2丁目	88-1010															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
34	桔梗野こども・おとなクリニック	桔梗野2丁目	38-3080		○	○			○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
35	菊池医院	富田町	39-1234	○		○			○	○				○	○	○		○														○	○	
36	吉川脳神経外科クリニック	城東中央3丁目	26-6120											○			○	○														○	○	
37	木村脳神経クリニック	代官町	31-3117											○	○	○		○	○													○	○	
38	工藤医院	石川字石川	92-3316		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○														○	○	
39	くどうクリニック	駅前3丁目	37-1155																													○	○	
40	倉田医院	元寺町	37-3411	○		○			○		○	○	○	○	○	○		○											○	○	○	○	○	
41	くりたクリニック	表町	31-2100						○																								○	
42	黒江内科	駅前町	35-2233	○	○	○			○		○	○	○	○	○	○		○														○	○	
43	健生クリニック	扇町2丁目	55-7707																													○	○	
44	健生病院	扇町2丁目	55-7717	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	(高肺、高インフルは通院、入院患者のみ)															
45	こいし内科クリニック	松原東2丁目	87-7111	○		○			○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
46	弘愛会病院	宮川3丁目	33-2871	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○														○	○	
47	康安外科内科医院	栄町1丁目	33-6262		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○														○	○	
48	国立病院機構 弘前総合医療センター	富野町	32-4311				○					○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
49	五所の診療所	五所字野沢	84-2311			○			○				○	○	○	○		○														○	○	
50	小林ひ尿器科	富野町	31-1177						○																								○	
51	小堀クリニック	中野2丁目	32-7146	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○		○				○			○		○	○				○	○	
52	坂本アレルギー・呼吸器科医院	安原2丁目	39-6110			○			○		○	○		○	○	○		○														○	○	
53	さがらクリニック	桔梗野1丁目	37-2070	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○							○	○	○	○				○	○	
54	さとう耳鼻咽喉科医院	田園4丁目	27-8733																										○	○	○	○	○	
55	佐藤内科医院	覚仙町	34-2126	○	○	○			○		○	○	○	○	○	○		○												○	○	○	○	
56	佐藤内科小児科 取上医院	取上2丁目	33-1191			○			○			○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
57	さわだ整形外科	大開3丁目	87-3311						○																								○	
58	沢田内科医院	茂森新町1丁目	37-7755		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
59	サンタハウスクリニック	大川字中桜川	99-1799						○		○	○		○	○	○		○														○	○	
60	下田クリニック	城東中央4丁目	27-2002			○			○				○	○			○															○	○	
61	消化器内科 中畑クリニック	泉野1丁目	89-1700			○			○		○	○		○	○	○		○														○	○	
62	城西しおたに内科小児科	南城西1丁目	31-3177		○	○			○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
63	城東クリニック	城東中央3丁目	26-2800	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○		○															○	○
64	城東こどもクリニック	城東北4丁目	29-3111															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
65	しらとりレディースクリニック	豊原2丁目	33-2822			○	○								○															○			○	○
66	糖尿病・生活習慣病 しると内科クリニック	高田4丁目	26-6123																													○	○	

※ 受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健（検）診														予 防 接 種																	
			胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	生保	出稼ぎ	国保特定健診	国保人間ドック	国保脳ドック	後期高齢	口タ	小児B型肝炎	ヒブ	小児肺炎球菌	4種混合	ポリオ	BCG	MR混合	水痘	日本脳炎	2種混合	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌	高年齢インフルエンザ		
			エックス線	内視鏡																														
67	神整形外科	大 町 3 丁 目	35-2551						○																						○	○		
68	聖康会病院	和 泉 2 丁 目	27-4121			○		○		○	○	○	○	○	○			○														○	○	
69	関医院中津軽診療所	賀 田 1 丁 目	82-3006			○				○	○	○	○	○	○			○														○	○	
70	そうまクリニック	八 幡 町 2 丁 目	32-2222	○		○		○		○	○	○	○	○	○			○							○	○	○	○			○	○		
71	相馬信内科クリニック	城 南 3 丁 目	37-3741			○		○			○	○	○		○			○															○	
72	副島胃腸科内科	稔 町	38-8080	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
73	たかはし内科胃腸科小児科	取 上 2 丁 目	38-2211	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
74	田口小児科医院	徳 田 町	34-1213																○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○		
75	玉田内科医院	中 野 2 丁 目	33-8311	○		○		○		○	○	○	○	○	○			○														○	○	
76	田村泌尿器科医院	富 田 1 丁 目	33-7251					○							○			○														○	○	
77	千葉胃腸科内科医院	石 渡 3 丁 目	36-7788		○	○		○		○	○	○	○	○	○			○												○		○	○	
78	富野町内科医院	富 野 町	35-3335	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○			○														○	○	
79	なりた内科クリニック	安 原 2 丁 目	87-7788	○		○		○		○	○	○	○		○			○														○	○	
80	ナルミ医院	南 川 端 町	33-1507			○		○		○	○	○	○	○	○			○														○	○	
81	鳴海病院健康管理センター	品 川 町	37-2550	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○														○	○	
82	なんば耳鼻咽喉科	高 田 5 丁 目	55-8749																														○	
83	にしかわ整形外科・手の外科クリニック	早 稲 田 2 丁 目	29-6622					○																										
84	西弘前クリニック	中 野 1 丁 目	32-4121			○		○	○	○	○	○	○	○	○			○														○	○	
85	のだ眼科・血管内科クリニック	神 田 3 丁 目	33-6611			○		○	○	○	○	○	○	○	○			○														○	○	
86	場崎クリニック	代 官 町	38-6600			○		○	○	○	○	○	○	○	○			○										○	○			○	○	
87	はせがわ内科クリニック	賀 田 1 丁 目	82-1182									○	○	○	○			○														○	○	
88	畑山医院	石 川 字 春 仕 内	92-2115			○						○	○	○	○			○						○			○	○				○	○	
89	八幡町クリニック	青 山 4 丁 目	31-6188				○						○		○																		○	○
90	早川内科肛門科	安 原 3 丁 目	87-7700		○	○		○		○	○	○	○	○	○			○															○	○
91	原子整形外科医院	代 官 町	32-0255					○					○	○	○			○															○	
92	弘前愛成会病院	北 園 1 丁 目	34-7111										○		○			○														○	○	
93	弘前駅前整形外科クリニック	駅 前 町	39-7555					○																									○	
94	弘前小野病院	和 泉 2 丁 目	27-1431	○		○		○		○			○	○	○			○															○	○
95	弘前温泉養生医院	真 土 字 勝 剣 林	82-3377			○		○	○			○	○	○	○			○															○	○
96	弘前記念病院	境 関 字 西 田	28-1211											○																			○	○
97	弘前大学医学部附属病院（入院児のみ）	本 町	33-5111																○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
98	弘前中央病院	吉 野 町	36-7111										○	○	○			○															○	○
99	ひろさき糖尿病・内科クリニック	城 東 北 4 丁 目	29-2650			○		○		○	○	○	○		○			○															○	○
100	弘前脳神経外科クリニック	大 清 水 4 丁 目	88-5212										○		○		○	○															○	○
101	弘前脳卒中・リハビリテーションセンター	扇 町 1 丁 目	28-8220														○																○	○

(通院・入院患者のみ)

※ 受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健 診 (検)																予 防 接 種													
			胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	生保	出稼ぎ	国保特定健診	国保人間ドック	国保脳ドック	後期高齢	口 タ	小児B型肝炎	ヒ ブ	小児肺炎球菌	4種混合	ポリオ	BCG	MR混合	水痘	日本脳炎	2種混合	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌	インフルエンザ
			エックス線	内視鏡																												
102	弘前メディカルセンター	大 町 2 丁 目	35-1511	○		○			○	○	○	○	○	○	○			○													○	○
103	弘前レディスクリニック	駅 前 町	35-2110				○																							○		
104	富士医院	新里字東里見	27-1525						○				○	○	○			○													○	○
105	富士内科医院	松 森 町	32-1016	○	○	○			○		○	○	○	○	○	○		○											○		○	○
106	福島耳鼻咽喉科	百 石 町	32-5032																												○	○
107	ふくだ脳神経・整形外科クリニック	早 稲 田 1 丁 目	27-5601																							○		○	○		○	○
108	福原循環器内科クリニック	上 鞆 師 町	32-0528																												○	○
109	藤代健生病院	藤 代 2 丁 目	36-5181																												○	○
110	藤盛医院	品 川 町	32-0974				○																							○	○	○
111	婦人科さかもともみクリニック	早 稲 田 3 丁 目	29-5080				○																							○		
112	松木皮膚科医院	松 森 町	34-7350																													○
113	満天クリニック	笹 森 町	33-3001			○			○				○	○		○		○													○	○
114	三上内科医院	北 横 町	35-5601			○					○	○		○	○	○		○													○	○
115	みくにや内科循環器科	笹 森 町	36-3928			○			○	○	○		○	○	○	○		○													○	○
116	むらなか小児科内科	早 稲 田 2 丁 目	29-3232												○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
117	メーラ、レディスクリニック	東 長 町	31-1882				○																							○		
118	恵こどもクリニック	宮 川 1 丁 目	36-4152													○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
119	守屋内科	駅 前 3 丁 目	31-2565		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○											○		○	○
120	やぎはし腎・泌尿器科医院	笹 森 町	38-5533			○			○					○		○		○													○	○
121	山形内科クリニック	松 森 町	37-5811		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○													○	○
122	山口医院	若 葉 1 丁 目	39-2311			○			○		○	○	○	○	○	○		○													○	○
123	やまとクリニック 泌尿器科・内科	高 田 4 丁 目	88-8720			○			○					○		○		○													○	○
124	ゆざわ産婦人科クリニック	品 川 町	35-4635				○																							○		
125	よこやま整形外科	藤 野 2 丁 目	31-2277						○																						○	○
126	吉田クリニック	百 石 町	37-6300			○			○					○		○		○													○	○
127	よしだ耳鼻科・小児科	中 野 2 丁 目	33-2306																○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
128	レディスクリニックすごう	外 崎 5 丁 目	28-8181				○																									
129	田中外科内科医院	板 柳 町	73-2525													○		○														
130	野宮医院	板 柳 町	73-2256													○		○														
131	渡部胃腸科内科	板 柳 町	73-2217													○		○														
132	黒石厚生病院	黒 石 市	52-4121				○																									

個別歯科健診について



◎マタニティ歯科健診について

健 診 内 容	歯・歯肉、その他の口の中の状況、歯科保健指導（レントゲン検査はありません。）	お問い合わせ先 健康増進課 電話：37-3750
対 象 者	健診受診日において、弘前市に住所を有する妊婦の方	
実 施 期 間	妊娠している期間（母子健康手帳交付を受けた方に受診券を交付します。）	
自 己 負 担 額	無 料（受診券がない場合は受診できません。）	
受 診 方 法	次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、受診してください。	

◎2歳児歯科健診について

健 診 内 容	問診、診察、口腔衛生指導、フッ素塗布（希望者のみ）	お問い合わせ先 健康増進課 電話：37-3750
対 象 者	健診受診日において、弘前市に住所を有する、満2歳6か月以上2歳11か月の幼児	
実 施 期 間	満2歳6か月から2歳11か月の間（それを過ぎると受診券は使用できません。）	
自 己 負 担 額	無 料（受診券を指定歯科医療機関に提出してください。）	
受 診 方 法	対象者に受診券を郵送します。次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、受診してください。 （持ち物：受診券、母子健康手帳、現在使用中の「お子さんの歯ブラシ」、保険証）	

◎成人歯科健診（歯周疾患健診）について

健 診 内 容	むし歯・歯周病等の口腔内の検査、ブラッシング指導	お問い合わせ先 健康増進課 電話：37-3750
対 象 者	年度内に30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方	
実 施 期 間	7月～翌3月末日（対象者へ受診券を郵送します。）	
自 己 負 担 額	無 料	
受 診 方 法	次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、受診してください。	

◎後期高齢者医療制度加入者の歯科健診について

健 診 内 容	歯と歯周病の状態、義歯・咬合の状態、口腔内の衛生状況、口腔（嚥下）機能の状態など	お問い合わせ先 国保年金課 後期高齢者医療係 電話：40-7046
対 象 者	健診受診日において後期高齢者医療制度加入者で、弘前市に住所を有する方。 ただし、次の方はこの健診を受診できませんので注意してください。 病院または診療所に6か月以上継続して入院している方、障害者支援施設・養護老人ホーム・特別養護老人ホーム・介護保険施設・有料老人ホームなどに入所または入居している方	
実 施 期 間	5月～翌年3月末日	
自 己 負 担 額	無 料（被保険者証が必要です。）	
受 診 方 法	次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、被保険者証を持参し受診してください。 実施期間内1回だけ無料受診できます。	

【受診できる指定歯科医療機関は次ページを参照してください。】

指定歯科医療機関一覧

(50 音順)

	歯科医療機関名	所在地	電話番号	マタニティ 歯科	2歳歯科	成人歯科	後期高齢		歯科医療機関名	所在地	電話番号	マタニティ 歯科	2歳歯科	成人歯科	後期高齢
1	I 歯科	富士見町 7-1	32-8511		○	○	○	42	副島歯科医院	稔町 8-4	38-7272	○	○	○	○
2	あおば歯科医院	桔梗野四丁目 9-26	31-3343	○	○	○	○	43	ソレイユ歯科医院	新町 162-3	39-7303	○	○	○	○
3	赤石歯科医院	上瓦ヶ町 17-2	33-4181	○	○	○	○	44	第一歯科クリニック	城東中央三丁目 1-25	27-7706	○	○	○	○
4	秋元歯科クリニック	大開二丁目 1-12	88-1513	○	○	○	○	45	第一ファミリー歯科	城東中央三丁目 10-19	28-1888	○	○	○	○
5	明本歯科医院	大町三丁目 4-9	35-4774	○	○	○	○	46	代官町クリニック吉田歯科	代官町 108	38-4142	○	○	○	○
6	あべ歯科医院	青山三丁目 8-1	37-3737	○	○	○	○	47	たかち歯科小児歯科医院	向外瀬四丁目 14-1	37-5533	○	○	○	○
7	あまない歯科医院	神田一丁目 8-3	88-6400	○	○	○	○	48	田口矯正歯科	徳田町 36	39-4184			○	○
8	石岡歯科医院	松森町 75	32-1078	○	○	○	○	49	竹沢歯科クリニック	松原西三丁目 1-1	88-1717	○	○	○	○
9	いちむら歯科医院	取上二丁目 16-2	31-0756	○	○	○	○	50	デンタルオフィスよしだ	早稲田三丁目 6-9	26-2525	○	○	○	○
10	梅原歯科医院	土手町 123	32-7330	○	○	○	○	51	中川歯科医院	松森町 156	32-2188		○	○	○
11	梅村歯科クリニック	石渡一丁目 1-3	32-7311	○	○	○	○	52	なかざわ歯科	北川端町 3	35-0601		○	○	○
12	遠藤歯科	代官町 75-1	36-5560	○	○	○	○	53	中畑歯科医院	山道町 14-3	32-6650	○	○	○	○
13	おおつ歯科クリニック	山王町 2-6	32-4832	○	○	○	○	54	なかむら歯科医院	末広四丁目 2-3	26-0388	○	○	○	○
14	大町歯科医院	大町三丁目 10-4	31-7275	○	○	○	○	55	なるみ歯科	大清水四丁目 8-6	38-1115	○	○	○	○
15	オリオン歯科クリニック	元寺町 35	33-0418	○	○	○	○	56	鳴海デンタルクリニック	城東中央三丁目 10-13	26-2301	○	○	○	○
16	かなもり歯科	中野五丁目 12-27	89-1550	○	○	○	○	57	野村歯科医院	西川岸町 1	32-8695	○	○	○	○
17	かわむら歯科医院	茂森町 174-4	36-1805			○	○	58	波多野歯科医院	徳田町 5	32-2861	○	○	○	○
18	川村歯科医院	野田一丁目 6-2	32-4073	○	○	○	○	59	浜の町歯科クリニック	浜の町東三丁目 3-5	37-3566	○	○	○	○
19	桔梗野歯科	桔梗野二丁目 5-23	35-8177	○	○	○	○	60	ひまわり歯科クリニック	早稲田二丁目 12-14	29-3738	○	○	○	○
20	菊地歯科医院	中野一丁目 11-6	32-7257	○	○	○	○	61	百石町デンタルクリニック	百石町 33	55-6480	○	○	○	○
21	木村歯科医院	品川町 59-1	32-3894			○	○	62	平山歯科クリニック	宮園五丁目 35-3	33-2247		○	○	
22	矯正歯科じん歯科クリニック	大町二丁目 10-3	37-1182	○	○	○	○	63	平山歯科診療所	本町 86-2	32-3705			○	○
23	楠美歯科クリニック	中野二丁目 6-21	34-1182		○	○	○	64	弘前インター歯科クリニック	石川字平岡 157-1	55-8214	○	○	○	○
24	くどう歯科	茂森町 121	31-0120	○	○	○	○	65	福原歯科医院	上鞆師町 12-3	37-3535	○	○	○	○
25	工藤歯科医院	石川字家岸 10-6	92-2330	○	○	○	○	66	医療法人亮友会ふじた歯科医院	石渡四丁目 13-3	37-3118	○	○	○	○
26	くりの木デンタルクリニック	新町 89-1	88-7676	○	○	○	○	67	ほくおう歯科医院	北横町 42	33-4618	○	○	○	○
27	小泉歯科医院	高屋字本宮 480-4	82-3232	○	○	○	○	68	松枝歯科医院	下白銀町 15-4	35-2157	○	○	○	○
28	弘南歯科医院	川先四丁目 12-24	26-0888	○	○	○		69	松野歯科医院	上瓦ヶ町 5	37-8148	○	○	○	○
29	さくらデンタルクリニック	城東北三丁目 5-12	26-1188	○	○	○	○	70	松山歯科医院	富田三丁目 1-11	33-2020	○	○	○	○
30	笹村歯科医院	城東中央四丁目 3-31	28-0797	○	○	○	○	71	ミカミ歯科	駅前一丁目 1-5	33-5400	○	○	○	○
31	佐藤歯科診療所	賀田字大浦 81-11	82-3032	○	○	○	○	72	毛内歯科医院	田園四丁目 12-21	29-2332	○	○	○	○
32	佐藤歯科医院	中野一丁目 9-1	33-2158	○	○	○	○	73	盛歯科クリニック	桔梗野一丁目 4-20	33-8148	○	○	○	○
33	佐藤歯科医院	大浦町 4	36-0412		○	○		74	やがわ歯科医院	城西四丁目 1-13	39-6400	○	○	○	○
34	沢田歯科クリニック	茂森新町一丁目 7-6	26-7176	○	○	○	○	75	やぎはしファミリー歯科	富田町 34	36-4180	○	○	○	○
35	三和歯科クリニック	中野四丁目 6-10	87-7070	○	○	○	○	76	安原田中歯科医院	安原三丁目 3-19	37-7311	○	○	○	○
36	柴田歯科医院	賀田一丁目 20-2	82-5322	○	○	○	○	77	やまざき歯科医院	大清水四丁目 10-10	39-6666	○	○	○	○
37	城西歯科クリニック	五十石町 2	33-6680	○	○	○	○	78	山崎歯科クリニック	宮川二丁目 3-4	36-8811	○	○	○	○
38	杉山歯科クリニック	泉野二丁目 18-6	55-0811	○	○	○	○	79	よりみつ歯科クリニック	南城西二丁目 5-3	88-6402	○	○	○	○
39	スクエア歯科	富田三丁目 10-21	39-4180	○	○	○	○	80	わかば歯科医院	笹森町 32-1	33-7388			○	
40	清歯科医院	青山五丁目 27-1	37-8020	○	○	○	○	81	渡辺歯科医院	茂森町 42-1	32-5800	○	○	○	○
41	関歯科医院	和泉一丁目 4-7	26-2789	○	○	○	○								

※ おおつ歯科クリニックは令和 4 年 10 月閉院

市のたばこ対策

市では、がんなどの疾病予防の観点から、平成28年8月に「弘前市たばこの健康被害防止対策の指針」を策定し、たばこの健康被害防止に向けて取り組んできました。

平成30年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは「マナーからルールへ」と変わり、令和2年4月1日からオフィスや商業施設、飲食店などで原則屋内禁煙が義務付けられました。

これからも、たばこの健康被害防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

禁煙ポスターを配布しています

市では、市民や観光客の受動喫煙を未然に防ぐため、店舗等の出入口など、外から見える場所に貼り付ける「禁煙ポスター」を作成し、無料で配布しております。

ポスター掲示にご協力いただける方や店舗等にはポスターを配布いたしますので、弘前市保健センター（☎37-3750）までお問い合わせください。なお、市ホームページから画像をダウンロードして使用することもできます。

禁煙ポスター▶
(A5判・紙製)



■たばこの健康被害防止対策についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。

■市では、たばこの健康被害防止対策について出前講座を実施しておりますので、ぜひご利用ください。



知っておきたい！たばこ情報

○喫煙は死亡の最大の要因

喫煙により毎年約13万人が死亡

喫煙による健康被害

●がん ●脳卒中 ●心疾患
●流産、早産 ●2型糖尿病
●慢性閉塞性肺疾患 (COPD) など

○受動喫煙による健康被害は確実

受動喫煙により毎年約15,000人が死亡

受動喫煙による健康被害

●肺がん ●心疾患
●脳卒中 ●喘息
●乳幼児突然死症候群 (SIDS) など

■禁煙は、何歳から始めても体にいいことがあります。色々な禁煙方法がありますので、詳しいことは、禁煙治療実施医療機関や弘前市保健センターへご相談ください。
(☎37-3750)



■たばこの健康被害についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。



禁煙治療実施医療機関



	医療機関名	診療科	禁煙治療 受付曜日	受付時間（外来）	
				午 前	午 後
1	ナルミ医院 (南川端町13 ☎33-1507)	内科	月～土 ※水・土は午後休診	9:00～12:00	2:00～5:30
2	坂本アレルギー呼吸器科医院 (安原2丁目13-10 ☎39-6110)	呼吸器科	月～土 ※土は午後休診	8:30～12:00	3:30～6:00
3	石沢内科胃腸科 (新町151 ☎34-3252)	内科、心療内科	月～金 土	8:30～12:00 8:45～13:00	2:00～6:00
4	青山胃腸科内科クリニック (川先2丁目3-7 ☎27-2323)	内科	月～火、木～土 ※金・土は午後休診	9:00～12:00	2:30～6:00
5	畑山医院 (石川字春社内97-1 ☎92-2115)	内科、循環器科 呼吸器科	月～土 ※土は午後休診	9:00～12:30	3:00～6:00
6	弘前温泉養生医院 (真土字勝刺林334-1 ☎82-3377)	整形外科 内科	月～土 ※土は午後休診	8:00～11:30	2:00～6:30
7	副島胃腸科内科 (総町8-1 ☎38-8080)	内科	月・火・水・土 火・木・金	9:00～12:30	2:30～6:00
8	よしだ耳鼻科・小児科 (中野2丁目1-15 ☎33-2306)	耳鼻咽喉科	月～金 ※水は午後休診 土	9:00～12:00 9:00～13:00	3:00～7:00
9	西弘前クリニック (中野1丁目9-8 ☎32-4121)		月～土 ※木・土は午後休診	8:30～12:00	2:00～5:30
10	恵こどもクリニック (富川1丁目2-2 ☎36-4152)	小児科 アレルギー科	月～土 ※水・土は午後休診	9:00～12:30	4:00～6:00
11	消化器内科 中畑クリニック (泉野1丁目5-3 ☎89-1700)	内科	月～土 ※木・土は午後休診	9:00～12:00	2:00～6:30
12	はせがわ内科クリニック (賀田1丁目3-2 ☎82-1182)	内科、循環器科、消化器科、 呼吸器科、アレルギー科	月～土 ※水・土は午後休診	8:30～12:30	2:30～6:30
13	弘愛会病院 (富川3丁目1-4 ☎33-2871)		月～土 ※土は午後休診	8:30～11:00	3:00～6:30
14	サンタハウスクリニック (大川字中根川19-1 ☎99-1799)		月～土	8:30～12:00	
15	佐藤内科医院 (覚仙町15-1 ☎34-2126)	内科	月・火・水・金 水・土	9:00～12:00 9:00～13:00	2:00～6:30
16	工藤医院 (石川字石川97 ☎92-3316)	内科	月～土 ※土・日の午後は予約のみ	8:30～12:00	2:00～7:00
17	小堀クリニック (中野2丁目2-2 ☎32-7146)	内科	月～金 ※水は午後休診 土	8:30～12:15 8:30～12:30	2:30～6:00
18	国立病院機構弘前総合医療センター (富野町1 ☎32-4311)	呼吸器科	月～金	8:30～11:00	
19	伊東クリニック (元大工町36-1 ☎32-0630)	内科	月～土 ※木は午後休診	9:00～12:00	2:00～6:00
20	やまとクリニック 泌尿器科・内科 (高田4丁目3-1 ☎88-8720)	泌尿器科、内科	月～土 ※木・土は午後休診	8:30～12:30	3:00～6:00
21	ふくだ脳神経・整形外科クリニック (早稲田1丁目4-4 ☎27-5601)	内科	月～金 土	8:30～12:00 8:30～13:00	2:30～7:00
22	城東こどもクリニック (城東北4丁目4-20 ☎29-3111)		※詳細は、直接医療機関にお問い合わせください。		
23	場崎クリニック (代官町86-2 ☎38-6600)	内科	月～土 ※水・土は午後休診	8:30～13:00	3:00～6:00
24	なんば耳鼻咽喉科 (高田5丁目2-3 ☎55-8749)		※詳細は、直接医療機関にお問い合わせください。		
25	桔梗野こども・おとなクリニック (桔梗野2丁目13-5 ☎38-3080)	内科	月～土 ※木・土は午後休診	8:30～11:00	2:00～5:00

※事前に医療機関に確認してから受診してください。

(令和3年12月1日現在)

健（検）診を受診した後は

下記のようなお困りごとがありましたら、健康相談等で応じております。 ○問い合わせ先／弘前市保健センター ☎37-3750

●健（検）診結果で相談したいことがある

「生活習慣を変えて健診結果を改善したい」「禁煙がしたい」など、からだの健康について、保健師や栄養士が相談に応じます。

*相談を希望する場合は、弘前市保健センターへお問い合わせください。

●肝炎ウイルスに感染している可能性が高いと判定された

B型・C型ウイルスに感染しても症状が無い場合が多いですが、放っておくと肝硬変や肝がんへ重症化するリスクがあります。

精密検査を受け、医師の指示に従って定期的に検査を受けましょう。

市では、肝炎ウイルスに感染している可能性が高いと判定された方へ、相談支援や情報提供を行っています。



●健（検）診結果に「要精密検査」があった医療機関で精密検査を受けましょう。

各健（検）診によって精密検査を実施できる病院が異なります。自分で選択した病院で精密検査が可能か、病院へ確認してから受診しましょう。

*精密検査の受診状況によって保健師から通知や訪問等でご連絡する場合があります。



●健診や家庭での血圧が高く気になっている

生活習慣改善が必要な方や病院受診が早めに必要な方などに対し、保健師が電話連絡や家庭訪問をする場合があります。

また、食事のとり方や減塩の工夫についても詳しくお知らせしています。弘前市保健センター、ヒロロ3階健康広場では、家庭血圧を記録するための血圧記録手帳を配布しています。

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。



こころの健康相談

あなたのこころ……疲れていませんか。眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど、こころの悩みを聞いてほしいとき、ご利用ください。誰かに話すことで、気持ちは和らぐことがあります。相談を希望する方は、相談日の前日（祝祭日の場合は前週の金曜日）までにご予約ください。相談内容によっては、専門の相談窓口をご案内する場合があります。

○相談日時／毎月1回火曜日 実施時間 9時00分～12時00分

○問合せ先／弘前市保健センター ☎37-3750

○場所／弘前市保健センター

○対応スタッフ／保健師

4月12日 (火)	5月10日 (火)	6月14日 (火)	7月12日 (火)	8月9日 (火)	9月13日 (火)	10月11日 (火)	11月8日 (火)	12月6日 (火)	1月10日 (火)	2月7日 (火)	3月7日 (火)
--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------

*こころの病気の治療をしていない方を優先します。治療中の方は、まず主治医にご相談ください。



食生活改善推進員養成講座の実施について

食生活改善推進員は、市民の健康寿命の延伸をめざして、食育や健康づくりなどの食のボランティア活動を続けています。

この講座では、健康な食事について正しい知識と技術を学び、市のイベントや地域での活動に参加できる食生活改善推進員を養成しています。令和4年度の実施予定は次のとおりです。お気軽にご参加ください。（※ 申込み方法など詳細については9月1日号広報ひろさきに掲載します。）

日	程	10月4日(火) 10月14日(金) 10月20日(木) 11月7日(月) 11月21日(月) 11月28日(月) (全6回)
場	所	弘前市保健センター（弘前市野田2丁目7-1 電話 37-3750 時間 10:00～14:30（但し初日のみ午後1時から3時まで）
内	容	生活習慣病予防・地区活動についての講義、調理実習、栄養価計算等
受講にかかる費用		無料
受講資格・その他		受講資格：全日程に参加でき、養成講座終了後ボランティア活動に参加できる市民の方 定員 15 名（託児室あり）
修了証書・食生活改善推進員委嘱状		全講座 10 単位（おおむね 20 時間）受講された方に交付いたします。



弘前市健康づくりサポーター募集について

弘前市の健康寿命延伸のために、健康づくりに関する活動をする市民ボランティア組織です。現在市内 25 地区に「地区健康づくりサポーター協議会」が設立されており、地区の仲間と事務局である地区担当保健師とともに活動します。随時募集しています。

対 象	弘前市民の方であれば誰でもなることができます。具体的には…○ご本人からの申し込み（自薦）　○お住まいの町会長からの推薦
任 期	2 年（令和 3 年 7 月 1 日から第 4 期目の活動がスタートしていますが、途中加入も可能です）
お 問 い 合 せ 先	弘前市健康増進課（弘前市保健センター内）　☎ 0172 - 37 - 3750

市民の健康まつり

と き：令和4年（2022年）7月3日（日）

と ころ：ヒロロ3F及び4F市民ホール（弘前市駅前町9-20）

主 催：弘前市・（一社）弘前市医師会

共 催：（一社）弘前歯科医師会・（一社）弘前薬剤師会

内容の詳細は広報ひろさきや市ホームページなどでお知らせします。



小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業

- ①在宅の小児慢性特定疾病児童
- ②障害者総合支援法による施策の対象とならないかた

対象用具……便器、特殊マット、特殊便器、特殊寝台、歩行支援用具、入浴補助用具、特殊尿器、体位変換器、車いす、頭部保護帽、電気式たん吸引器、クールベスト、紫外線カットクリーム、ネブライザー（吸入器）、パルスオキシメーター、ストーマ装具（蓄便袋、蓄尿袋）、人工鼻

※ 用具ごとに給付対象者が定められています。詳しくは下記窓口にお問い合わせください。

手続きの仕方／小児慢性特定疾病医療受給者証、診断書、印鑑、見積書、用具のカタログの写しをお持ちになって障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。世帯の課税状況に応じて利用者負担があります。

※ 詳しくは障がい福祉課障がい者医療・給付係へお問い合わせください。

重度心身障害者医療費助成(重度医療)制度について

重度医療制度とは

障がい部分の治療がどうかに関係なく、障がい者が病院等で支払う自己負担分の医療費を助成する制度です。

対象者

- 身体障害者手帳 1・2 級及び内部障害 3 級（免疫機能障害、肝臓機能障害を除く）のかた
- 愛護手帳 A のかた
- 精神障害者保健福祉手帳 1 級のかた

※ ただし、次の事項に該当するかたは対象になりません。

- ・手帳の交付を受けた日又は等級変更時に 65 歳以上のかた
- ・本人又は同一世帯の人の所得が一定額以上のかた
- ・国民健康保険の所得区分が上位所得のかた
- ・65 歳以上で市民税課税世帯に属しているかた
- ・65 歳以上で後期高齢者医療制度に加入していないかた
- ・生活保護を受けているかた
- ・他市町村にお住まいのかたの社会保険の被扶養者であるかた

手続きの仕方

障害者手帳、本人名義の通帳、印鑑、健康保険証、マイナンバーが確認できるものをお持ちになって障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。

軽度・中等度難聴児補聴器購入費等助成事業

難聴を抱える児童に対し、言語の習得やコミュニケーション能力の向上を促進するため、補聴器購入費の一部を助成し、福祉の増進を図ることを目的としています。

対象者

両耳の聴力レベルが原則として 30 デシベル以上で、身体障害者手帳の交付対象にならないと医師の診断を受けている 18 歳未満のかた（医師が必要と認めた場合は 30 デシベル未満も対象とする。）

手続きのしかた

指定の医師意見書（※）、見積書、印鑑をお持ちになって、障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。

※ 医師意見書を作成できる医師及び医療機関など、詳しくは障がい福祉課障がい者医療・給付係までお問い合わせください。

障害児福祉手当・特別障害者手当について

令和 4 年 4 月現在

	対 象	手当月額
障 害 児 福 祉 手 当	在宅の重度心身障がい児で日常生活において常時介護を必要とする 20 歳未満のかた ◇ただし、次のかたは該当しません。 ・各種障害年金を受給しているかた ・施設に入所しているかた	14,850 円
特 別 障 害 者 手 当	在宅の著しい重度心身障がい者で日常生活において常時特別の介護を必要とする 20 歳以上のかた ◇ただし、次のかたは該当しません。 ・施設に入所しているかた ・3 ヶ月以上継続して入院しているかた	27,300 円

手続きの仕方

- 指定の診断書 ○印鑑 ○障害者手帳（お持ちのかた） ○本人名義の通帳
- 年金証書及び受給額がわかるもの（受給されているかた）
- マイナンバーが確認できるもの

をお持ちになって障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。

※ 本人、配偶者、扶養義務者の所得により支給されない場合があります。

※ 2、5、8、11 月にそれぞれ前月分までが支給になります。

※ 今後、手当月額が改定となる場合があります。

●申請及び連絡先 障がい福祉課 40 - 7036(直通)、又は各総合支所民生課

介護サービス及び総合事業サービスの利用手続きについて

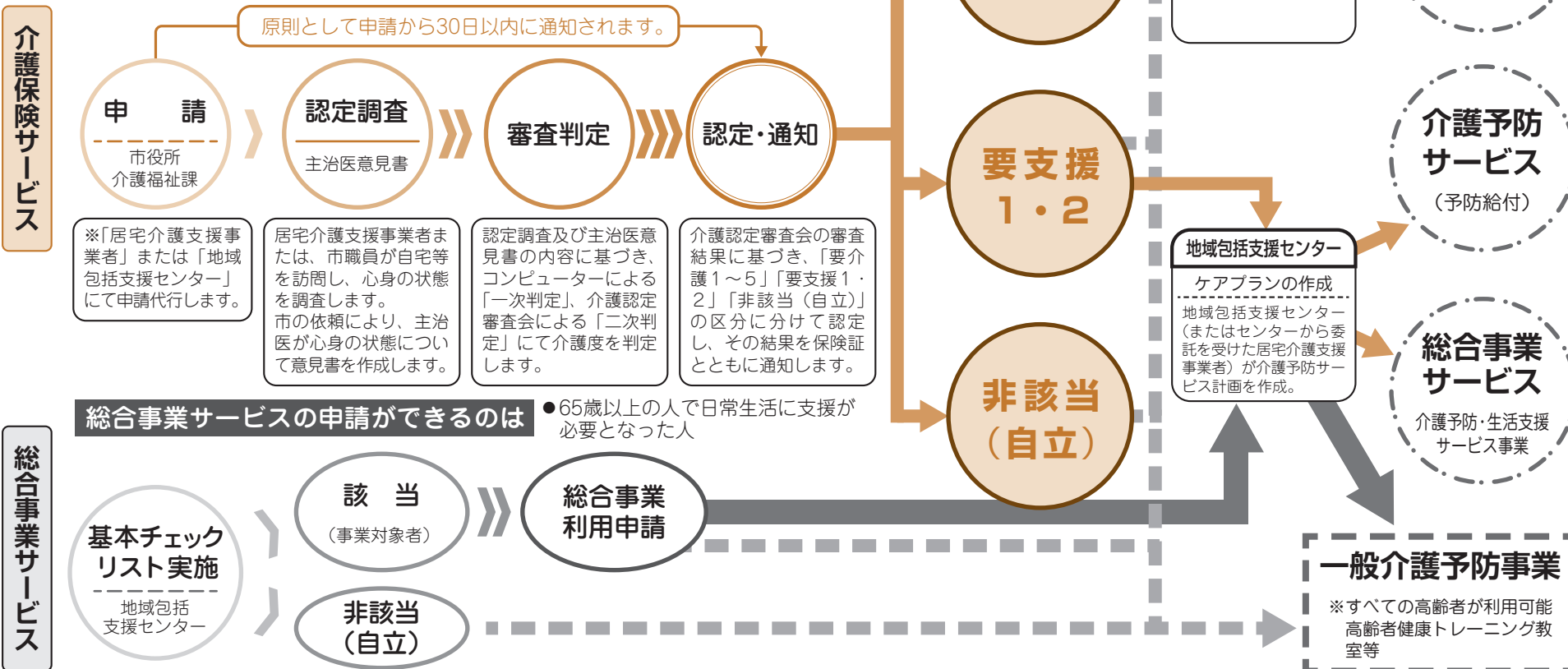
要介護・要支援認定の申請ができるのは

1. 65歳以上の人で日常生活に介護や支援が必要となった人
2. 40歳から64歳までの医療保険に加入している人で、下記の16種類の特定疾病により介護や支援が必要となった人

【特定疾病】

- | | | |
|-------------|--------------------------|--|
| ①筋萎縮性側索硬化症 | ⑧早老症 | ⑭慢性閉塞性肺疾患 |
| ②後縦靭帯骨化症 | ⑨糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症 | ⑮両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |
| ③骨折を伴う骨粗鬆症 | ⑩脳血管疾患 | ⑯がん（医師が一般的に認められている医学的見地に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る） |
| ④多系統萎縮症 | ⑪パーキンソン病関連疾患 | |
| ⑤初老期における認知症 | ⑫閉塞性動脈硬化症 | |
| ⑥脊髄小脳変性症 | ⑬関節リウマチ | |
| ⑦脊柱管狭窄症 | | |

交通事故により介護保険の認定申請が必要となった場合は、申請をする際に、市役所介護福祉課介護給付係、居宅介護支援専門員（ケアマネジャー）又は地域包括支援センター職員へ申し出てください。



介護サービス・総合事業サービスの利用者負担軽減制度について

※利用者負担額はかかった費用の通常1割～3割となります。また、通所サービスは食費等、施設サービスは、食費、居住費、日常生活に要する費用等が別途かかります。

●指定居宅(介護予防)・総合事業サービス

- ☆訪問介護(○) ☆訪問看護 ☆訪問入浴介護 ☆訪問リハビリ
- ☆通所介護(○) ☆通所リハビリ ☆短期入所生活介護 ☆短期入所療養介護
- ☆居宅療養管理指導 ☆福祉用具貸与 ☆特定福祉用具販売 ☆住宅改修
- ☆特定施設入居者生活介護 ○生活支援サービス ○地域型ヘルパーサービス
- 生きがい型デイサービス ○地域型デイサービス ○通所型サービスC
- (○が総合事業のサービスになります。)

○施設利用者の食費・居住費

利用者負担段階が第1～3段階②の人は下表のとおり食費・居住費の軽減が受けられます。軽減を受けるためには申請書の提出が必要です。

利用者負担段階

段 階	対 象 者	預貯金額 () は夫婦の場合
第1段階	・世帯全員が市町村民税非課税である高齢福祉年金受給者 ・生活保護を受けている人	
第2段階	年金収入金額(★) + 合計所得金額が80万円以下	650万円以下 (1,650万円以下)
第3段階①	世帯全員 市町村民税非課税	年金収入金額(★) + 合計所得金額が80万円超～120万円以下
第3段階②		年金収入金額(★) + 合計所得金額が120万円超
第4段階	・本人が市町村民税課税者 ・世帯(配偶者も含む)に市町村民税の課税者がいる人	・預貯金額等基準額を超える人 ・500万円以下 (1,500万円以下)

- ※ 配偶者には世帯分離をしている配偶者または内縁関係を含みます。
- ※ (★) 年金収入金額＝公的年金等収入額(遺族年金や障害年金などの非課税年金を含む)
- ※ 2号被保険者の方は、預貯金1,000万円以下(夫婦の場合は2,000万円以下)

食費・居住費(滞在費)の額(1日あたり)

段 階	食費 【 】はショートステイの場合	居住費(滞在費)			
		多床室	従来型個室	ユニット型 個室的多床室	ユニット型 個室
第1段階	300円【300円】	0円	① 320円 ② 490円	490円	820円
第2段階	390円【600円】	370円	① 420円 ② 490円	490円	820円
第3段階①	650円【1,000円】	370円	① 820円 ② 1,310円	1,310円	1,310円
第3段階②	1,360円【1,300円】	370円	① 820円 ② 1,310円	1,310円	1,310円
第4段階	1,445円	① 855円 ② 377円	① 1,171円 ② 1,668円	1,668円	2,006円

- ※ 第4段階の金額は基準金額であり、実際は施設との契約で決定します。
- ※ 居住費の多床室・従来型個室①は特別養護老人ホーム等、②は老人保健施設、介護療養型病床、介護医療院です。

お問い合わせは 介護福祉課介護給付係へ 40-7071(直通)

●指定地域密着型(介護予防)サービス

- ★認知症対応型通所介護
- ★認知症対応型共同生活介護
- ★地域密着型通所介護
- ★小規模多機能型居宅介護
- ★看護小規模多機能型居宅介護
- ★定期巡回・随時対応型訪問介護看護

●指定施設サービス等

- ☆指定介護老人福祉施設サービス(※)
- ☆介護老人保健施設サービス
- ☆指定介護療養型医療施設サービス
- ☆介護医療院サービス
- (※は、原則として要介護3～5の方が利用できます。)
- (★は、市内の事業所を利用することになります。)

○社会福祉法人による利用者負担の軽減

介護保険法に基づく訪問介護・通所介護・認知症対応型通所介護・地域密着型通所介護・小規模多機能型居宅介護・短期入所生活介護・特別養護老人ホーム入所・複合型サービス等が対象で、社会福祉法人の負担により利用者負担が3/4となります。

生活保護受給者については、個室の居住費の全額が軽減の対象となります。

○高額介護(予防)サービス費の支給

世帯内で1か月に支払った利用者負担額の合計が、利用者負担段階に応じた上限額(下表)を超えた場合は、申請により超えた分を払い戻します。

利用者負担段階区分	上限額
生活保護を受給している人	15,000円(個人)
世帯全員が市町村民税非課税	24,600円(世帯)
・高齢福祉年金を受給している人 ・本人の合計所得額と課税年金収入額の合計が年間80万円以下の人	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
市町村民税課税世帯の人～課税所得380万円(年収約770万円)未満	44,400円(世帯)
課税所得380万円(年収約770万円)～課税所得690万円(年収約1,160万円)未満	93,000円(世帯)
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上	140,100円(世帯)

○高額医療・高額介護合算制度

世帯内で国民健康保険など同じ医療保険に加入し、医療保険と介護サービスの両方を利用した際に、医療費と介護サービス費の1年間(8月から翌年7月)の自己負担額(食費・居住費等を除く)の合計額が所得に応じた限度額を超えた場合、申請により自己負担の一部を支給します。

医療費と介護サービス費の自己負担合算後の限度額(年額)

区 分	後期高齢者医療保険 介護保険	医療保険 介護保険(70歳～74歳がいる世帯)	区 分	医療保険 介護保険(70歳未満がいる世帯)
現役並み所得 (課税所得 690万円以上の人)		212万円	(国・保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額	901万円超 83万円
(課税所得 380万円以上の人)		141万円	(国・保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額	600万円超～901万円 53万円～79万円
(課税所得 145万円以上の人)		67万円	(国・保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額	210万円超～600万円 28万円～50万円
一 般 (市町村民税課税世帯の人)		56万円	(国・保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額	210万円以下 26万円以下
市町村民税非課税世帯		31万円	市町村民税非課税世帯	
世帯の各収入から必要経費・ 控除を差し引いたときに所得 が0円になる人(年金収入の みの場合、80万円以下の人)		19万円		

▽「世帯」は医療保険の世帯になります。

65 歳以上の人の介護保険料と納めかた

介護を社会全体で支えるための仕組みとして、介護保険制度は 40 歳以上の人の保険料と公費（税金）で運営されています。保険料は「40 歳から 64 歳までの人」と「65 歳以上の人」とでは、算定方法と納めかたが異なります。

65 歳以上の人（第 1 号被保険者）

お問
い
合
わ
せ
は

介護福祉課 介護保険料係 40-7049 (直通)
岩木総合支所 民生課 健康福祉係 82-3111 内線 655
相馬総合支所 民生課 健康福祉係 84-2111 内線 810

◎保険料の納めかた 特別徴収と普通徴収の 2 通りに分かります。

特別徴収…年金の年額が 18 万円以上の人は、年金から天引きされます。65 歳になる人や転入に伴い資格を取得された人は、年金からの天引きが開始されるまで 6 か月から 1 年程度かかります。（下記「※注 1～注 3」参照）

普通徴収…年金の年額が 18 万円に満たない人や無年金の人などは、納入通知書に記載されている金融機関等で納めます。口座振替（自動払込）もできます。

※注 1 年金の支払者（厚生労働省・共済組合）と情報交換をするため、特別徴収が開始されるまでは納付書等で納めていただきます。

※注 2 保険料の変更や年金差止めがあった場合、年金からの天引きのほかに納付書等で納めていただくことがあります。

※注 3 介護保険料の納めかたは法令で決められており、徴収方法は選択制とはなっていません。

◎保険料の額

介護保険料は、弘前市が定めた基準額（※）をもとに、収入（所得）や 6 月に決定される世帯員（その年度の 4 月 1 日現在）の市町村民税課税状況等によって 7 月に決定されます。以前より年金から天引きされている人は、基本的に 4 月、6 月、8 月は 2 月と同じ額を徴収し、10 月、12 月、2 月に残りの分を徴収することになっています。

保険料の額は、市ホームページの介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブックに掲載されますので、ご確認ください。

※ 基準額とは、弘前市が 3 年間（令和 3 年度から 3 年度分）に見込んだ介護サービス等に要する費用のうち、65 歳以上の人が負担すべき分を人数で割った額です。

40 歳から 64 歳までの人（第 2 号被保険者）

お問
い
合
わ
せ
は

各医療保険者へ

◎保険料の納めかた 医療保険の保険料として一括して納めます。

◎保険料の額 計算の仕方や額は、加入している医療保険によって異なります。

健康保険
共済組合などに
加入している場合

- ①保険料は給与に応じて異なります。
- ②保険料の半分は事業主が負担します。
- ③被扶養者の分は、加入している医療保険の被保険者全体で負担するので、別に保険料を納める必要はありません。

国民健康保険に
加入している
場合

- ①保険料は所得等に応じて異なります。
- ②保険料と同額の公費負担があります。
- ③世帯主が、世帯員の分も負担します。

災害などによる各種減免について

災害などにより著しい損害や減収があった場合、介護保険料や介護サービスを利用したときの利用料がその被害程度により減免できます。また、低収入のため生活が困窮し介護保険料を納めることが困難な人についても、保険料が減免される場合があります。

(1) 災害等による減免理由	損 害 ・ 減 収 の 程 度	減免の割合	
		保険料	利用料
1. 災害などにより住宅、家財の著しい損害があったこと	◎減免理由1の場合 前年所得が500万円以下の人で損害程度 3割以上5割未満 〃 5割以上	3割 7割	3割 7割
2. 生計中心者が、死亡したこと又は心身に重大な障害を受け、若しくは長期入院により著しく収入が減少したこと	前年所得が750万円以下の人で損害程度 3割以上5割未満 〃 5割以上	2割 5割	2割 5割
3. 生計中心者の収入が、事業の休廃止、事業における著しい損失、失業などにより著しく減少したこと	前年所得が750万円を超える人で損害程度 3割以上5割未満 〃 5割以上	1割 2割	1割 2割
4. 生計中心者の収入が、干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、不漁により著しく減少したこと	◎減免理由2、3、4の場合 前年に比べ当該年の所得が2割未満のとき 7割 〃 2割以上5割未満のとき 5割 〃 5割以上7割未満のとき 2割	7割 5割 2割	7割 5割 2割
5. 第1号被保険者が、刑事施設、労役場その他これらに準ずる施設に拘禁されたこと	※上記の所得とは、第1号被保険者又はその世帯の生計中心者の合計所得金額（保険などで補てんされる分についても含む。）のことを示します。 ◎減免理由5の場合	10割	

(2) 生活困窮による減免（保険料のみ）

1. 保険料が第1段階の人（生活保護受給者以外の人）又は第2段階及び第3段階の人（世帯の全員が市町村民税非課税）

2. 世帯の前年収入の合計額及び申請した月を含む前3か月の世帯収入金額が、減免基準額（生活保護基準額等を基に算出した額）未満

3. 市町村民税課税者と生計を共にしていない

4. 本人などが住居用以外に処分可能な土地、家屋等を所有していない

5. 本人などが所有する預貯金などの合計額が、その世帯の減免基準額の2分の1以下

※ 以上の要件すべてに該当する人が対象となります。

減免基準額及び割合

※下記に掲載している世帯の収入は単身の場合であり、世帯員が1人増すごとに54万円（世帯員加算額）を加算した額となります。また、住居が持ち家でない場合は家賃月額3万円等（住居加算額）も加算します。

保険料段階 世帯の前年収入	保険料第1段階の人	保険料第2段階及び第3段階の人
41万円未満の人	第1段階の半額	第1段階の半額
41万円以上88万円未満の人		第1段階の額

なお、上記金額は法の改正等により変更される場合があります。

◎備考 減免の対象となるのは、申請日以降の当該年度の保険料及び利用料です。いずれの減免についても、申請書の提出が必要です。

お問い合わせ先

介護福祉課介護保険料係 40-7049（直通）／ 岩木総合支所民生課健康福祉係 82-3111 内線 655 相馬総合支所民生課健康福祉係 84-2111 内線 810

こども医療でんわ相談

すぐ受診させた方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、不安なとき、経験豊富な看護師がアドバイスします。

- 携帯電話・プッシュ回線の電話から「局番なしの#8000」
 - ダイヤル回線の電話・公衆電話からは、017-722-1152
 - 相談日時……平日：午後6時～翌朝8時まで、土曜日：午後1時～翌朝8時まで、日曜・祝日：午前8時～翌朝8時まで
- ※8/13、12/29～1/3は日曜・祝日同様の対応となります。

1

お子さんが
急な病気で、
心配なとき…



2

局番なしの
#8000または、
017-722-1152



3

看護師が
電話で相談に
応じます
※ただし、治療行為ではありません。



おかあさんのための救急&予防サイト

こどもの救急

<http://kodomo-qq.jp>

スマートフォン、タブレット
端末からもアクセスできます。



津軽地域小児救急医療体制の案内



お子さんが夜間や休日に病気になったら……

弘前市急患診療所
受付時間内

弘前市急患診療所
受付時間外

弘前市急患診療所を受診

医療機関紹介電話 (32-3999) へ電話し
小児救急二次輪番病院を確認

症状が軽い時

症状が重い時

投薬・処置

小児救急二次輪番病院へ紹介

小児救急二次輪番病院を受診

受診の前に、
まず電話しましょう

入院治療

高度医療が必要な時

高度医療が必要な時

投薬・処置
または入院治療

弘前大学医学部附属病院へ紹介

弘前市急患診療所(小児救急医療)

弘前市急患診療所では、急病のお子さんを毎日小児科専門医が診察します。

場 所 弘前市野田二丁目7-1

(弘前市保健センター1階、電話34-1131)

受 付 夜 間：午後7時～午後10時30分（年中無休）

休 日：午前10時～午後4時、午後7時～午後10時30分

(日曜、祝日、8月13日、12月31日~1月3日)

- (1) 夜間・休日ともに、医師会または弘前大学医学部附属病院の小児科医師が診察します。
- (2) 小児科の病気が対象となります。外傷など外科治療が必要な患者さんには対応できません。ただし、休日の午前10時から午後4時までは、同所の外科で診療できます。
- (3) お薬は、院外処方せんにより調剤薬局でお願いします。
- (4) 急患診療所の受付時間外に受診可能な医療機関は、医療機関紹介電話(32-3999)にお問い合わせください。
- (5) 診察の結果、さらに検査や治療が必要となった場合は小児救急二次輪番病院へ紹介します。

○急患診療所



小児救急二次輪番病院

小児救急二次輪番病院では以下のようなお子さんを診察します。

- ・弘前市急患診療所で診察の結果、さらに検査や治療が必要なお子さん
- ・弘前市急患診療所の受付時間外に病気になったお子さん

- (1) 小児救急二次輪番病院は、以下の病院が交替で毎日担当します。

担当病院（輪番制）	電 話	住 所
国立病院機構 弘前総合医療センター	32-4311	弘前市富野町 1
健生病院	55-7717	弘前市扇町二丁目 2-2

- (2) 当日担当の小児救急二次輪番病院は、医療機関紹介電話(32-3999)にお問い合わせください。(P. 34 参照)

○小兒救急二次輪番病院



弘前市急患診療所

弘前市保健センター内（野田二丁目）

電話 34－1131

◎夜 間（年中無休）

診療受付時間 午後7時00分～午後10時30分

診療科目 内科・小児科

◎休 日（日曜日・祝日・8月13日・12月31日と1月1日～3日）

診療受付時間 午前10時～午後4時

診療科目 内科・小児科・外科

- (1) お薬は、院外処方せんにより調剤薬局でお願いします。
- (2) 急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話（32-3999）へお電話してください。
- (3) 診察の結果、さらに検査や治療が必要となった場合は二次輪番当番病院へ紹介します。

休日在宅当番医院（歯科・眼科・耳鼻いんこう科・内科）

休日における歯科など、特定の診療科目の急病にそなえ、休日在宅当番医院を決めています。

当番日や当番医院はインターネット・携帯電話でもご覧いただけます。

弘前歯科医師会ホームページ <http://www.hirosaki.or.jp/>

弘前市医師会ホームページ（歯科以外） <http://www.hirosaki.aomori.med.or.jp/>

診 療 科	診療時間	診 療 日
歯科	午前9時～正午	毎日曜日、祝日及び12月31日～1月3日
眼科・耳鼻いんこう科	午前10時～午後4時	4週に1度の日曜日、5月3日～5日及び12月31日～1月3日
内科	午前9時～正午	毎日曜日

急患診療所の受付時間外に急病となったときは

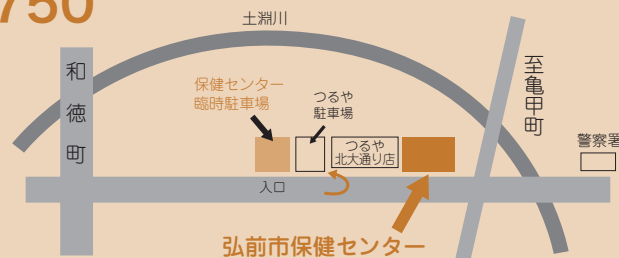
電話 32－3999（医療機関紹介電話）へ

※歯科の診療時間は、令和4年4月から上記の時間に変更となります。

弘前市保健センター

住所 弘前市大字野田二丁目7-1

電話 **37－3750**



発行・弘前市健康こども部 健康増進課

〒036-8711 弘前市大字野田二丁目7-1 TEL37-3750

令和4年3月