健康の掲示板

弘前市保健センター（健康づくり推進課内、野田２丁目） ☎37・3750

母子保健

母子健康手帳の持参を。場所は弘前市保健センター（各指定医療機関での個別健診を除く）で、料金は無料です。なお、発熱など体調不良の場合は、次回に受診してください。★は対象者に受診票を送付します。

名称		とき／内容	対象	申込先
健康診査の	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診		
	1歳6か月児	6月20日・21日／受付＝午後0時30分～1時15分	平成28年12月生まれ	
	3歳児	6月13日・14日／受付＝午後0時30分～1時15分	平成26年11月生まれ	
	1歳児歯科	6月6日・7日／受付＝午後0時30分～1時	平成29年6月生まれ	
	2歳児歯科★	対象＝平成27年12月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室		6月26日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時30分～1時	平成30年1月生まれ	6月1日～22日に、弘前市保健センターへ。
		離乳食講話／育児相談 ※母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの（バスタオル、おむつ、ミルクなど）の持参を。		

検　診

病気の早期発見、早期治療のために、健（検）診を受診しましょう。
年度内で対象になった歳に年１回、下記の料金で受診できます。

	検診名	内　容	対象・料金など
がん検診	胃がん検診	胃部エックス線検査	40歳以上、1,000円（市の国保加入者は500円）
		胃内視鏡検査 （8月から導入予定）	50歳以上（2年に1回偶数歳） ※今年度、胃内視鏡検査と胃部エックス線検査の両方を受診す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診しないよう注意してください。対象者には個別に通知します。
	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）
	肺がん検診	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（かくたん）検査あり
	子宮がん検診（女性）	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性（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歳以上の女性（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歳以上の男性（2年に1回偶数歳）、500円（市の国保加入者は250円）
その他の健（検）診	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	40歳～74歳の国保加入者、無料（生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券が送付されます）
	後期高齢者健診		後期高齢者医療制度加入者、無料（生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券が送付されます）
	結核検診	胸部エックス線検査	65歳以上、無料
	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（B型・C型ウイルス検査や治療を受けたことがない人）、500円

※70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人（世帯全員が非課税）、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は各種検診料金が無料です。

★受診場所

弘前市医師会健診センター	胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、特定健診、後期高齢者健診が受診できます。☎フリーダイヤル0120・050・489、平日午前8時～午後4時（正午～午後1時を除く）へ。
ヒロロ3階	6月8日～11月9日（毎月第2・第4金曜日）※8月10日を除く。 特定健診・後期高齢者健診、胃・大腸・肺・前立腺がん検診が受診できます。受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課へ。 ※定員になり次第締切。
市内医療機関	胃・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、特定健診、後期高齢者健診は、各医療機関でも受診できます。詳細は「健康と福祉ごよみ」を確認してください。

※市に住民票のある協会けんぽ加入者（被扶養者）は、協会けんぽの特定健診とがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくは申し込み時に確認を。

検診名		とき／内容	対象／料金	問い合わせ・申込先
20歳～39歳の健診	20・30代健診	6月8日・13日・17日・19日・21日・25日・30日、7月3日・7日 ※6月21日は託児日で乳幼児10人まで。	20歳～39歳（職場で生活習慣病に関する健診を受診できる人は除く）	受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課へ（次月以降の受診日は、問い合わせを） ※それぞれ定員になり次第締め切り。受診場所は医師会健診センター。
		身体計測、血圧、血液検査（血中脂質、血糖など）、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	500円 （市の国保加入者は無料）	

歯と口の健康週間

～のばそうよ　健康寿命　歯みがきで～（歯と口の健康週間テーマ）

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できる、かかりつけ歯科医を見つけておくと安心です。日頃の歯みがきでは足りない部分を診てもらったり、口の中のトラブルを早く見つけ、いつまでも自分の歯をより多く保ち、よく噛んでおいしく食事ができるように毎日の丁寧な歯みがきを心がけましょう。

市では、無料歯科健診を行っています。ぜひこの機会に歯科健診を受け、口の健康管理を始めましょう。

自覚症状も困っていることもないので成人歯科健診は受けなくてもいいですか？

歯科健診では、直接口腔内を見て、歯周ポケットの深さを測り、歯石や虫歯の有無などを検査します。歯周病は自覚症状もなく進行しています。歯周病の早期発見のためにもぜひ受診することをお勧めします。

どこの歯科医院でも健診してくれるの？

それぞれの歯科健診ごとに、受診できる歯科医療機関が異なります。詳しくは「健康と福祉ごよみ25ページ」を確認するか、保健センターまでお問い合わせください。

※後期高齢者歯科健診の問い合わせは国保年金課後期高齢者医療係（☎40・7046）へ。

定期予防接種など

【B型肝炎・ヒブ・小児肺炎球菌・4種混合・不活化ポリオ・BCG・水痘・麻しん風しん混合・日本脳炎・2種混合・子宮頸がん予防ワクチン】

通年接種です。接種年齢から外れると有料になりますので、体調のよい時に計画的に接種しましょう。

麻しん風しん混合2期および日本脳炎2期の対象者には通知していますので、早めに接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の予防接種】

対象者には個別に通知しています。すでに23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象外です。

▽**実施期間**　平成31年3月31日まで

▽**自己負担**　5,000円

※生活保護受給者は無料。接種の際は事前に指定医療機関に問い合わせを。

【おたふくかぜワクチンの接種費用助成】

対象者には個別に通知しています。

▽**実施期間**　平成31年3月31日まで

▽**自己負担**　4,000円

※生活保護受給者は無料。

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

▽**対象**　市内に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた人で、妊娠を予定している女性と、風しん抗体価が低い妊婦の同居家族

※過去に風しんにかかったり、助成を受けたことがある場合は対象外。

▽**実施期間**　平成31年3月31日まで

※事前の申請が必要。詳しくは問い合わせを。

おしらせ

【禁煙週間】

◎2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～（禁煙週間テーマ）

5月31日～6月6日は禁煙週間です。たばこの煙には、粒子成分が約4,300種類、ガス成分が約1,000種類の合計約5,300種類の成分が含まれていますが、そのうち発がん性のある化学物質は約70種類です。喫煙は本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

市では、受動喫煙を未然に防ぐため、店舗等の喫煙環境を出入口などの外から見える場所に表示する「喫煙環境表示」の取り組みを推奨しています。協力店舗等には、喫煙環境表示ポスターを提供します。

各種相談

名称	内容	とき	ところ
ヒロロすこやか相談	育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談。対象は5歳以下の子どもの保護者と家族。	6月18日（月）、午前10時～10時30分	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階）
		※母子健康手帳の持参を。歯の相談をする人は、普段使っている歯ブラシの持参を。	
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて	6月19日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要）	弘前市保健センター
のびのび子ども相談	発達相談（ことばが遅い、落ち着きがないなど）。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。	6月27日（水）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。6月4日～26日に、事前の予約が必要）	