

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。★は対象者に健康診査票を送付します。

名称	とき	対象・定員	申込先	
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★ 1歳6か月児 3歳児 1歳児歯科 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 1月23日・24日/受付=午後0時30分～1時15分 1月9日・10日/受付=午後0時30分～1時15分 1月16日・17日/受付=午後0時30分～1時 対象=平成28年7月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診 1月22日(火)、午後1時～2時30分/受付=午後0時30分～1時	平成29年7月生まれ 平成27年6月生まれ 平成30年1月生まれ 平成30年8月生まれ	1月4日～18日に弘前市保健センターへ。
離乳食教室	離乳食講話、試食(保護者のみ)、育児相談	※母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。		

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。

健(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 50歳以上(2年に1回偶数歳)、3,000円(市の国保加入者は1,500円) ※対象者には受診券を送付済み。
	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、対象者には受診券を送付済み)
	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、対象者には受診券を送付済み)
	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
節目健診	胃がんリスク検診(受診期間:5月1日～3月31日)	血液検査 40歳、45歳、50歳、55歳(ピロリ菌感染の有無や胃粘膜の状態を検査) 無料(対象者に無料受診券を送付済み)
	成人歯科健診(受診期間:7月1日～3月31日)	歯周疾患検査 30歳、40歳、50歳、60歳、70歳(歯周疾患の早期発見、口腔内の健康度のチェック) 無料(対象者に無料受診券を送付済み)、健診後の治療費は自己負担
	骨密度検診(女性)	骨密度測定 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性 300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健(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、国保特定健診、後期高齢者健診が受診できます。予約は☎フリーダイヤル0120・050・489、平日の午前8時～午後4時(正午～午後1時を除く)へ。
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。

※市内に住所を有す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	対象	料金	問い合わせ・申込先
20・30代健診	1月9日・11日・15日・17日・24日・26日・28日・30日、2月2日・5日 ※1月24日は託児日(乳幼児10人まで)。 ※1月24日・30日、2月5日は女性限定日。	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)	500円(市の国保加入者は無料)	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			

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は、対象年齢から外れると有料になりますので、対象の年齢になったら体調のよい時に早目に接種しましょう。

来年度小学校に入学する予定の幼児は、麻しん風しん混合2期など受けていない予防接種がないか確認しましょう。小学校6年生の児童で、まだ2種混合(ジフテリア・破傷風)を受けていない人は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が、対象となるのは今年度限りとなりますので、接種を希望する人は早めに受けましょう。

なお、すでに23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象から外れます。

▽接種期間 3月31日まで

▽自己負担 5,000円(生活保護受給者は無料)

【小児インフルエンザワクチンの接種費用を助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を発行しています。

▽接種期間 1月31日まで

▽対象 生後6か月以上7歳未満の未就学児

※接種の際は、助成券と母子健康手帳を忘れずに医療機関に提出してください。

【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチンを接種することで予防できます。対象者には個別に通知していますので、この機会に接種しましょう。

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

風しん抗体価が低い妊婦とお腹の赤ちゃんを守るために助成を行っています。

▽対象 弘前市に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた、妊娠を予定している女性および風しん抗体価が低い妊婦の同居家族
※事前に申請が必要。詳しくは問い合わせを。

教室・講座

ヘルシーエイジング 無料公開講座

【高齢者のうつの理解と予防】

▽とき 1月7日(月)

▽講師 井原一成さん(弘前大学大学院社会医学講座教授)

【終活】

▽とき 2月11日(月・祝)

▽講師 村井麻矢さん(専求院寺庭)

【ゲートキーパーの心得】

▽とき 2月25日(月)

▽講師 田中真さん(弘前大学大学院保健学研究科助教)

【ゲートキーパー傾聴(演習)】

▽とき 3月4日(月)

▽講師 田中真さん(弘前大学大学院保健学研究科助教)

～共通事項～

▽時間 午後2時20分～3時20分

▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▽対象 市民

▽参加料 無料(整理券が必要)

▽整理券配布場所 弘前市保健センター、百石町展示館、健康広場(ヒロロ3階)、まちなか情報センター、弘前図書館、市立観光館

■問い合わせ先 ヘルシーエイジング(齋藤さん、☎34・2649)

食生活改善推進員養成講座

▽とき 2月5日・12日・19日・28日の午前9時30分～午後3時30分

※初回は午後1時から。

▽ところ 弘前市保健センター2階大会議室

▽内容 食生活改善、生活習慣病の予防、食品衛生、調理実習(昼食は調理実習の試食)、栄養価計算など

▽対象 原則、全日程受講でき、受講後に食生活改善推進員として活動できる市民=25人(先着順)

▽受講料 1,728円(テキスト代ほか)

▽持ち物 エプロン、三角きん(初日を除く)、筆記用具

※託児室を用意します(先着5人、

申し込みの際に申し出を)。

▽申込期限 1月25日(金)

■問い合わせ・申込先 弘前市保健センター(☎37・3750)

各種無料相談

ヒロロすこやか相談

▽とき 1月21日(月)、午前10時～11時30分(受け付けは午前10時30分まで)

※相談が複数ある人は、早めにおいでください。

▽ところ 駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ3階)

▽内容 育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談

▽対象 0～5歳児の家族

▽持ち物 母子健康手帳、歯の相談希望者は普段使っている歯ブラシ

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前市保健センター(☎37・3750)

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、保健師が相談に応じます。

▽とき 1月15日(火)

午前9時～11時

▽ところ 弘前市保健センター

■問い合わせ・申込先 弘前市保健センター(☎37・3750)

※「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。現在治療中の人は、まず主治医に相談してください。

のびのび子ども相談

▽とき 1月28日(月)、午前9時30分～午後3時(受け付けは午後2時まで)

※時間予約制。相談が終わり次第終了。

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 発達相談(ことばが遅い、落ち着きがないなど)

▽対象 1歳以上の幼児とその家族

▽持ち物 母子健康手帳

▽申込受付期間 1月7日～25日

■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課(☎37・3750)