

健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、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。対象者には個別に通知します（★は健康診査票が必要です）。

名称	とき	内容	対象・定員
乳幼児の健康診査	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★	集団健診：10月23日（水）・24日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分 ※集団健診を受診する前に指定医療機関での個別健診を受診してください。	
	3歳児	10月9日（水）・10日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分	平成28年3月生まれ
	1歳児歯科 2歳児歯科★	10月16日（水）・17日（木）／受付＝午後0時30分～1時 対象＝平成29年4月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	平成30年10月生まれ
離乳食教室	10月29日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時40分～1時	離乳食講話、試食（保護者のみ）、育児相談 ※10月1日～25日に申し込みを。母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。	令和元年5月生まれ

健康コラム

～健康情報ステーション～

美味しい減塩の工夫



塩分は、生きていく上で必要なものですが、とりすぎることが高血圧や脳卒中などの要因となることが知られています。国民健康・栄養調査の報告では、塩分の約70%は調味料や香辛料からとっているとされています。美味しい減塩の工夫を参考に、毎日の食生活から見直してみませんか？

【具体例】

- ①食材の持ち味やだしのうまみ、香ばしさなどを生かす
- ②調味料は「かける」ではなく「つける」
- ③主食は無塩のものを選ぶ
- ④減塩調味料などを活用する

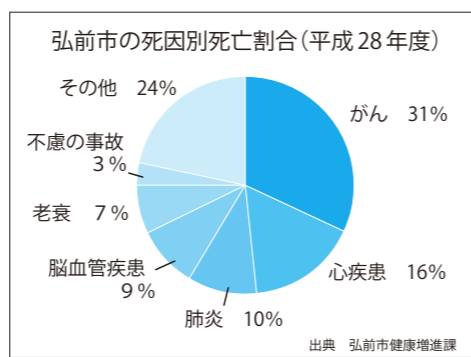


～健診お役立ち情報～

年に1度はがん検診を受診しましょう

現在、日本人の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなると言われています。右のグラフからもわかるように、弘前市でもがんで亡くなる人の割合が最も高いです。

市が実施しているがん検診は実際にかかる費用よりも安く受診することができます。早期発見・早期治療のためにぜひ1度がん検診を受診してみませんか。



- ・市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。
- ・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市の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問い合わせください。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

定期予防接種など

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

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ます。内容をよく読んで、接種時まで大切に保管してください。

▼接種期間 10月1日～令和2年1月31日

▼対象 6か月～6歳の未就学児

※接種時は助成券と母子健康手帳を忘れずに。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）について】

風しんの追加的対策は、2022年3月までの3年間、国が全国的に実施します。まず、風しんの抗体があるかを検査し、その結果、抗体価が低い人はワクチン接種の対象となります。対象者には、クーポン券を送付しています。

▼今年度対象 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

▼今年度実施期間 令和2年3月31日まで

▼実施場所 全国の契約医療機関や健診機関等（詳しくは厚生労働省のホームページ〈<https://www.mhlw.go.jp>〉）

各種相談

名称	内容	とき	ところ
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	10月8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（野田2丁目）
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。	10月30日（水）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。10月3日～29日に、事前の予約が必要）	
ヒロコすこやか相談	①妊娠、出産、妊娠中の栄養相談（対象は妊婦とその家族）／②育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談（対象は0～5歳児の家族。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の持参を）	10月21日（月）、受け付けは午前10時～10時30分	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階）

から「風しんの追加的対策について」を確認を）

▼接種料金 無料

▼持参するもの クーポン券、本人確認書類（免許証・マイナンバーカード等）

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

対象者には個別に通知しています。

▼接種期間 令和2年3月31日まで

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人で、今までワクチンを接種したことのない人

▼自己負担 5,000円（生活保護受給者は無料）

【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。1歳および来年度小学校に入学予定の幼児を対象に接種費用を助成していますので、この機会に受けましょう。

おしらせ

【青森県赤十字血液センターからのお知らせ】

一人でも多くの人の献血へのご協力をお願いします。

◎みんなの献血「ハロウィンキャンペーン」

全国の献血ルームおよび献血バスでは、10代～30代の献血者、先着3万人に乃木坂46のオリジナルランチョンマットをプレゼントします。

▼期間 10月1日（火）～10月31日（木）

◎ラブラッド会員募集

献血Web会員サービスラブラッドの会員を募集しています。会員になると、献血後の血液検査の結果をインターネットで照会することができたり、インターネットから成分献血の予約ができたりします。

登録は、随時受け付けていますので、詳しくは献血Web会員サービスラブラッドHP(<https://www.kenketsu.jp/Login>)でご確認ください。

◎セミナー

学校や事業所、地域のイベントなどへ伺い、献血について皆さんの疑問にお答えします。希望者は事前にお問い合わせください。

■問い合わせ先 青森県赤十字血液センター（島田さん、☎017-741-1512）

その他

【家族の会 青森】

ギャンブル依存症について同じ悩みを抱える人と苦しみを分かち合い、解決に向けて知恵を出し合ってみませんか。

▼とき 10月19日（土）、午前10時30分～午後0時30分

▼ところ ヒロコ（駅前町）3階多世代交流室D

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 全国ギャンブル依存症家族の会（児玉さん、☎090-4023-7342）