



# 健康の掲示板

弘前市保健センター（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★	各指定医療機関での個別健診	
	1歳6か月児	12月17日・18日/ 受付=午後0時半～1時半 平成25年6月生まれ	
	3歳児	12月3日・4日/ 受付=午後0時半～1時半 平成23年5月生まれ	
	1歳児歯科	12月10日・11日/ 受付=午後0時半～1時 平成25年12月生まれ	
	2歳児歯科★	対象=平成24年6月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	12月19日（金）、午後1時～2時半/受付=正午～午後0時50分	平成26年7月生まれ	12月4日～18日に、弘前市保健センターへ。
	離乳食講話・グループレッスン/ミニ講話（親子のふれあい、はじめての歯みがき）/身長・体重測定/育児相談 ※歯の相談希望者で歯ブラシを持っている場合は持参を。		

## 検診

市の各種検診は、年度内に1回受診できます。

名称	会場	とき	対象・定員	料金	問い合わせ・申込先
セット検診	医師会健診センター	通年12月8日～3月13日 ※女性限定日は問い合わせを。	40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く） ※定員になり次第締切。		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、平日…午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く））へ。
女性の健康診査	医師会健診センター	12月18日・20日、1月7日 ※12月18日は託児あり（乳幼児10人まで）。1月7日は女性限定。	18歳～39歳の主婦や自営業の女性（職場で受診できる人、妊娠中やその疑いのある人などを除く） ※定員になり次第締切。		受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課（弘前市保健センター内、土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時）へ。
医療機関での検診		血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	800円		胃・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、骨密度検診、結核検診は、医療機関でも受診できます。直接、「市の検診」と伝えて問い合わせを。詳細は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、健康づくり推進課へお問い合わせください。なお、乳がん検診は、国の指針に基づき対象年齢を見直し、対象は40歳以上の人です。

## おたっしや健幸塾

いつまでも元気で生き生きとした生活を送れるよう、高齢者に適した体操の教室を開催します。多くの人の参加をお待ちしています。

▽12月・1月の日程 右表のとおり

▽時間 午前10時～正午（受け付けは午前9時半～）

▽内容 健康運動指導士による講話と体操

▽対象 65歳以上の市民  
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）  
▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物

とき	ところ
12月1日	船沢公民館
12月8日	藤代公民館
1月16日	石川公民館
1月19日	中央公民館相馬館
1月23日	東目屋ふれあいセンター

## 各種予防接種など

### ▶風しん抗体検査とワクチン接種費用を助成

妊娠を希望する女性などを対象に風しん感染の予防や先天性風しん症候群の発生を防止するため、風しん抗体検査費用のほか、検査の結果、抗体価が低い人には、ワクチン接種の費用を全額助成しています。

▽接種期間 平成27年3月31日まで

▽対象者 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、妊娠を希望する女性とその夫および同居家族、または妊婦の夫および同居家族

▽助成額 風しん抗体検査費＝5,142円/ワクチン接種費＝9,257円

▽申請方法 健康づくり推進課（弘前市保健センター内）窓口事前に申請してください。なお、妊婦の夫および同居家族は、申請の際に母子健康手帳の持参を。

※風しんに免疫のない女性が、妊娠初期に風しんに感染した場合、目や耳、心臓などに重い障害（先天性風しん症候群）を持った子を出生する可能性が高いことが知られています。

### ▶高齢者インフルエンザ予防接種

市内に現住所のある65歳以上の高齢者を対象に、季節性インフルエンザ予防接種を一部公費負担（自己負担額1,000円）で実施しています。

接種については、「健康と福祉ごよみ」に掲載の市指定医療機関へ直接お問い合わせください。

▽実施期間 12月31日まで



## 健幸ひろさきマイレージ制度

### ポイント獲得期間の締め切り間近です！

健幸ひろさきマイレージ制度は、「がん検診の受診」「健康診査の受診」「健康に関する教室やイベントへの参加」「市で設定した個人目標への取り組み」の4つの項目からポイントを獲得し、50ポイントで参加賞、100ポイント以上獲得すると、抽選ですてきな景品（たか丸賞）が当たります。

応募し忘れないでね♪



### ポイントの獲得期間が残りわずかとなりました 応募し忘れていませんか？まだ間に合います！

- 今年まだ検診（健診）を受けていない人  
→今年中に、検診（健診）受診の計画を立てましょう  
※人間ドック、職場の健診もポイント対象です。
- 今年すでに検診（健診）を受けた人  
→マイレージシートを手に取り、検診日などを記入し、検診結果等の写しを添付して応募しましょう  
※1人1回まで。

▽応募条件 ①当市に住所を有し、平成27年3月31日の時点で40歳以上であること/②がん検診を1つ以上受診していること

▽募集期限 平成27年1月31日（消印有効）  
▽応募方法 マイレージシートを封筒に入れて郵送するか、応募箱に投函を。

○応募の際は、検診（健診）結果の写しまたは、領収書の写しを添付するか、医療機関などからサイン・押印をもらったものを添付。

○氏名・生年月日・住所・たか丸賞の希望コースなど、

マイレージシートは記入漏れがないよう確認しましょう。

※応募箱はヒロロ3階健康窓口および市役所市民課総合窓口を設置。

▽マイレージシート配布場所 弘前市保健センター、市役所市民課総合窓口、岩木・相馬総合支所、各出張所、弘前文化センター、地区公民館、弘前図書館、ヒロロ3階健康広場窓口、検診実施医療機関

■問い合わせ先 健康づくり推進課（弘前市保健センター内、☎37・3750）

### 参加賞

トートバッグ  
（たか丸くんのプリント入り）

（参考）昨年度のたか丸賞

からだいきいきコース

電動歯ブラシ、自動血圧計など

くらしわくわくコース

空気洗浄機、ふとんクリーナーなど

※本年度の景品は現在検診中です。決まり次第、随時広報ひろさきでお知らせします。

## 公開高血圧講座「短命県返上！健康長寿をめざして」

▽とき 12月7日（日）  
午後1時半～4時

▽ところ 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）2階

▽内容 講演「減塩はアンチエイジング！」…講師・長内智宏さん（弘前大学大学院医学研究科循環呼吸腎臓内科学講座准教授）/パネルディスカッション/個別指導  
※講演終了後に血圧計などが当たる抽選会を行います。

▽入場料 無料  
※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 第一三共青森営業所（渋谷さん、☎青森017・723・6230）

## からだスッキリ実践講座

▽とき 12月15日～3月23日の毎週月曜日（1月5日・12日を除く）午後1時～3時

※受け付けは午後1時～1時半。  
▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

▽講師 奈良岡匠さん（健康運動指導士）

▽対象 毎週継続して参加できる18歳以上の市民＝50人（先着順）

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物

■問い合わせ・申込先 12月8日～12日に、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。

## 弘前市民健康推進協議会「生涯骨太クッキング」

▽とき 12月16日（火）  
午前10時～午後1時

▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▽内容 きのこミルクパエリア、りんご入りコールスローサラダ、簡単かぼちゃスープ、ミルクくず餅を調理

▽対象 市民＝20人（先着順）  
※初めての人を優先。

▽参加料 無料

▽持ち物 エプロン、三角きん、はし

■問い合わせ・申込先 12月8日～12日に、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。