



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	1月21日・22日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成25年7月生まれ	
3歳児	1月7日・8日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成23年6月生まれ	
1歳児歯科	1月14日・15日／ 受付＝午後0時半～1時	平成26年1月生まれ	
2歳児歯科★	対象＝平成24年7月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	1月26日（月）、午後1時～2時半／ 受付＝正午～午後0時50分	平成26年8月生まれ	1月5日～23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
セッタ検診	医師会健診センター	通年1月13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	1月22日・31日、2月4日 ※1月22日は託児あり（乳幼児10人まで）。1月22日、2月4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。	1,900円（市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料）	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。

▽1月・2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
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
2月6日	三省地区交流センター



定期予防接種など

▶定期予防接種

【麻しん風しん混合・3種混合・2種混合・BCG・日本脳炎・不活化ポリオ・4種混合・ヒブ・小児肺炎球菌・水痘】

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、ご注意ください。

来年度小学校に入学する人で、麻しん風しん混合Ⅱ期の予防接種をまだ受けていない人は、3月31日までに忘れずに接種してください。期間が過ぎると有料（約9,000円以上）になりますのでご注意ください。

接種を受ける際は、あらかじめ指定医療機関に確認の上、母子健康手帳と予診票を持参してください。なお、対象者で予診票を持っていない人には弘前市保健センターで配布しています。

【子宮頸がん予防ワクチンの接種について】

子宮頸がん予防ワクチンの接種については、現在積極的に勧めていませんが、希望する場合は接種することができます。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で接種してください。

最新の情報は市ホームページでご確認ください。

▶こころの健康相談

本人や家族の心の悩みや、家族を自死で亡くした人の悩みについて、保健師が面接して相談に応じています（無料）。希望する人は事前に電話で申し込んでください。

▽1月・2月の相談日

○弘前市保健センター会場（野田2丁目）＝1月5日・26日、2月2日・16日、午前9時～午後3時

▽対象 市民

※「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。現在治療している人は、まず主治医に相談を。

▽予約受付時間 午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

健幸ひろさきマイレージ制度

たか丸賞が決定しました！

～応募締め切りまで残り1カ月です～

応募し忘れていませんか？まだ間に合います！

●応募締め切り

1月31日（消印有効）

●↓↓たか丸賞の“すてきな景品”が準備できました

健康グッズや地場産品など、さまざまな景品をそろえています。昨年中にがん検診を受診してまだ応募していない人は、この機会に応募してみませんか。多くの人の参加をお待ちしています。

●50ポイント獲得した人には、参加賞としてかわいい「たか丸くんトートバッグ」をプレゼント!!

まだ応募していない人は忘れずにご応募ください。



からだいきいきコース

- 低反発枕
- 血圧計
- 口腔ケアセット

くらしわくわくコース

- ふとんクリーナー
- 空気清浄器
- 津軽塗おわんセット
- たか丸くんグッズセット

今年も

健幸ひろさきマイレージ制度に参加しよう！

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、応募することで景品がもらえます。50ポイントで参加賞、さらに多くの健康づくりに取り組んで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。

▽対象 弘前市に住所を有し、平成27年3月31日の時点で40歳以上の人
▽ポイント獲得期間 通年（ただし、応募した日からさかのぼって1年間に限ります）

▽応募締め切り 毎年1月31日（消印有効）

■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）

健康かるた ～子どものころから楽しく健康づくり～

市では、平均寿命・健康寿命のアップに向けて、「健康かるた」を作成し、市内の保育園・幼稚園・子育て支援センターに配布しています。数ある読み札の中から、皆さんにぜひお知らせしたいものを、4回に分けて紹介します。今号は3回目の紹介です。

■問い合わせ先 健康づくり推進課（野田2丁目、弘前市保健センター内、☎ 37・3750）



こまめに体を動かして体脂肪を減らしましょう。



笑いには免疫力アップやリラックス効果などがあります。まさに元気パワーいっぱいです！



感染症から身を守るために予防接種は大切です。忘れずに受けましょう。



野菜やきのこ、海藻には食物繊維やビタミンが含まれ、がんや高血圧などの生活習慣病を予防するだけでなく、骨や歯を丈夫にしたり便秘を予防するなどの働きがあります。

次回はどんなかるたかな？
お楽しみに！