

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	各指定医療機関での個別健診		
4か月児★ 7か月児★			
1歳6か月児	6月24日・25日/ 受付=午後0時半~1時半	平成25年12月生まれ	
3歳児	6月3日・4日/ 受付=午後0時半~1時半	平成23年11月生まれ	
1歳児歯科	6月17日・18日/ 受付=午後0時半~1時	平成26年6月生まれ	
2歳児歯科★	対象=平成24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(金)、午後1時~2時半/受付=正午~午後0時50分 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。	平成27年1月生まれ	6月4日~25日に、弘前市保健センターへ。

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(6月8日~平成28年3月11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。
胃・肺・大腸がん検診(50歳以上は前立腺がん検診も受診可(別途500円))				1,900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)	
複合健診	ヒロロ	6月20日~11月21日の毎月第1・3土曜日	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。		
特定健診・後期高齢者健診(無料)/胃・肺・大腸がん検診(50歳以上は前立腺がん検診も受診可(別途500円))				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。 ※複合健診は、申込人数が10人に達しない場合、受診日の変更をお願いすることがあります。
女性の健康診査	医師会健診センター	6月8日・16日・21日・25日、7月1日 ※6月25日は託児あり(乳幼児10人まで)。6月25日、7月1日は女性限定。次月以降の日程は問い合わせを。	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。		
血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など				800円	
医療機関での検診					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。

こころの健康相談

弘前市保健センターでは、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。

▽6月の相談日 6月8日・22日の午前9時~午後3時

定期予防接種

【麻しん風しん混合・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。

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。

【高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種】

▽実施期間 平成28年3月31日まで

▽対象 平成28年3月31日までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人/本年度60歳から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある人および免疫機能に障がいがある人で、身体障害者手帳1級程度の障がいのある人
※過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象外。

▽費用 5,000円(自己負担)
※生活保護受給者は無料。



▽ところ 弘前市保健センター

▽対象 市民

▽予約受付時間 午前8時半~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

※「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。

65歳以上の要支援・要介護認定のない人へ

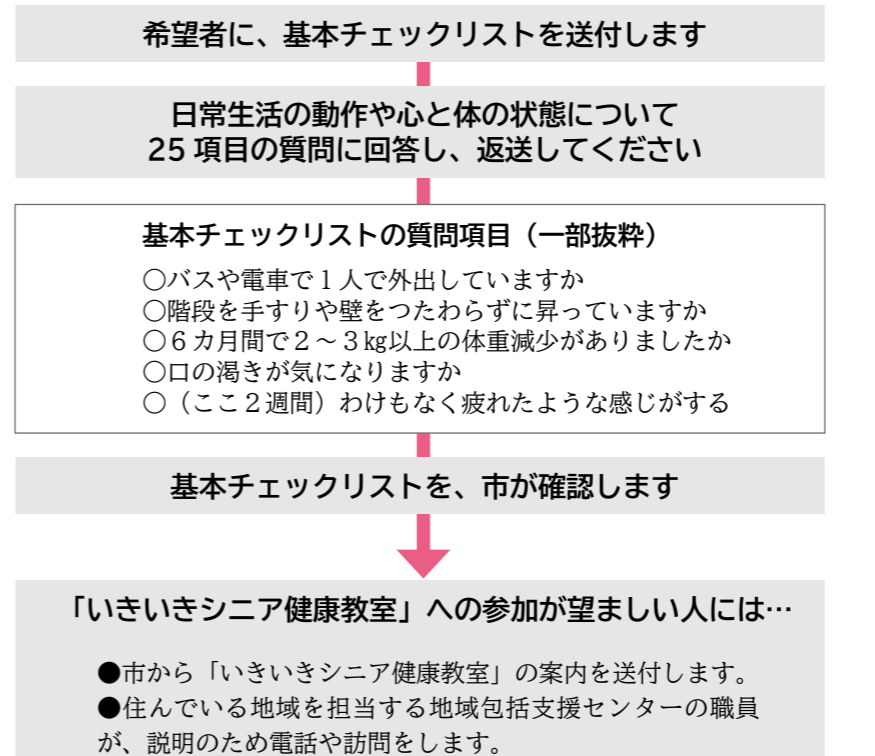
「いきいきシニア健康教室」のご案内

市では、高齢者の皆さんができるだけ介護を必要とせず、元気にいきいきと生活していけるよう、「いきいきシニア健康教室」を開催しています。対象となるのは、基本チェックリストを実施した結果、教室への参加が望ましいとされた人です。生活機能の低下が心配な人は、ぜひ積極的に教室へ参加して、介護予防に取り組みましょう。

※基本チェックリストを実施希望の人は、ご連絡ください。

■問い合わせ先 介護福祉課地域支援係(☎40・7072)

基本チェックリスト実施の流れ



いきいきシニア健康教室

※基本チェックリストの結果に基づいて参加できます。

筋力向上トレーニング(週1回、合計12回)

筋力を回復させるためのストレッチとトレーニング

口腔(こうくう)機能の向上(月2回、合計6回)

しっかりかめて、十分な唾液でむせずに食べるためのトレーニング

栄養改善(月1回、合計6回)

良い栄養状態になるための食べ方・食事の選び方の学習

閉じこもり、認知症、うつ予防・支援(月1回、合計6回)

面談での個別指導・相談・支援

デイサービスやデイケアの事業所に通って行います(筋力向上トレーニングは整骨院、接骨院でも実施できます)

保健師などが自宅に訪問します

日曜がん検診

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診を実施します。肺がん検診は医療機関で実施していませんので、受診をお勧めします。

▽とき 6月28日

▽ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▽内容 総合検診車による胃・肺・大腸がん検診

▽対象 40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く)

▽定員 50人(先着順)

▽料金 1,900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)

■問い合わせ先 6月5日~22日に、健康づくり推進課(弘前市保健センター内、☎37・3750)へ。

健康相談・禁煙相談

健康や栄養、禁煙について保健師や栄養士が無料で相談に応じています。希望する人は事前に電話でお申し込みください。

▽6月の相談日

○ヒロロ会場(3階健康広場)=5日・10日・28日の午前9時~11時

○弘前市保健センター会場=15日の午前9時~11時

▽予約受付時間 午前8時半~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

■問い合わせ・申込先 弘前市保健センター(☎37・3750)

無料健康相談

弘前大学名誉教授の今充さん(医学博士)のボランティアによる無料健康相談を開催します。体のことなどで気になる人はご相談ください。また、ヒロロ(駅前町)3階健康広場のセルフチェックコーナーでの計測結果について、専門的なアドバイスを希望する人も気軽にご相談を。

▽とき 6月13日、午後1時~4時

▽ところ 健康広場相談室(ヒロロ3階)

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

■問い合わせ・申込先 健康広場(☎35・0157)