



## 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
	内 容		
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	8月26日・27日／受付=午後0時半～1時半	平成26年2月生まれ	
3歳児	8月5日・6日／受付=午後0時半～1時半	平成24年1月生まれ	
1歳児歯科	8月19日・20日／受付=午後0時半～1時	平成26年8月生まれ	
2歳児歯科★	対象=平成25年2月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	8月28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3月生まれ 8月4日～27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	と き	対象・定員	問い合わせ・申込先
	内 容	料 金	
セット検診	通年8月14日～3月11日 ※女性限定日は問い合わせを。 ※定員になり次第締切。	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。
複合健診	8月15日～11月21日の毎月第1・3土曜日 ※特定健診および後期高齢者健診とがん検診セットの場合のみ受診可。定員になり次第締切。	40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く） ※特定健診および後期高齢者健診とがん検診セットの場合のみ受診可。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。
女性の健康診査	8月11日・23日・27日、9月5日 ※8月27日は託児あり（乳幼児10人まで）。8月11日・27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歳以上の人には無料） ※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。
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、骨密度検査、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。



### 8月の各種健康相談

市民を対象に開催しています。希望する人は事前に電話で申し込みを。

名 称	内 容	保健センター	ヒロ口健康ホー ル	受付時間	問い合わせ・申込先
健康相談 禁煙相談	生活習慣病の予防や健診結果、禁煙など、健康や栄養について保健師や栄養士が無料で相談に応じています。	17日	7日・12日・30日	午前9時～11時（予約制）	弘前市保健センターへ。
こころの健康相談	本人や家族の心の悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて、保健師が面接して相談に応じています（無料）。	10日・24日		午前9時～午後3時（予約制）	



## 健康

### 赤ちゃんとふれあおう

▽とき 8月19日・20日、正午～午後2時  
▽ところ 弘前市保健センター  
▽内容 乳幼児との触れ合い体験  
▽対象 市内の小学校5年生～高校生＝各日5人（先着順）  
▽参加料 無料  
▽申込期間 8月4日～14日  
※当日は動きやすい服装でおいでを。  
問 8月4日～14日に、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

### パパママ教室（ヒロ口）

▽とき 8月23日（日）、午前の部＝10時半～正午／午後の部＝1時半～3時半  
▽ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール  
▽内容 パパママ教室（パパとママの育児体験、沐浴体験、パパの妊婦体験、栄養のお話など）  
※マタニティ歯科健診はありません。  
▽対象 開催日現在妊娠16週～31週（5か月～8か月）の初産の人とその家族＝各10組（先着順）  
▽参加料 無料  
▽持ち物 母子健康手帳  
問 8月5日～19日に、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

### 「笑医」講演会

1日5回笑って健康になりませんか？免疫力を高める「笑医」による講演を行います。  
▽とき 8月23日（日）、午前10時～正午（受け付けは午前9時半～）  
▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）  
▽内容 講演「免疫力をアップする笑医の力～ほほえみの7ヶ条を体得しよう～」…講師・高柳和江さん（医師・笑医塾塾長）  
▽参加料 無料  
▽対象 市民＝90人  
▽申込方法 電話かファックスまたはEメール（参加人数・参加者全員の氏名・代表者連絡先を記入）で申し込みを。  
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。

問 青い森のほほえみプロデュース推進協会（小山内さん、☎兼FAX 36・1797（平日の午前10時～午後6時）、E smileunderappletree@yahoo.co.jp）

### ヒロ口健康サークル ～みんなで体を動かそう！～

日ごろ運動しない人でも、無理なく参加できるサークルです。  
▽とき 9月1日・8日・15日・29日の午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）  
▽ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール  
▽内容 ミニバランスボールを使ったストレッチ体操・筋力トレーニング、脳トレーニングをしながらストレッチ  
▽対象 20歳以上の市民＝20人  
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

抽選で決定します。  
問 弘前B & G海洋センター（☎ 33・4545）

### ヒロ口で脳トレ＆ ミニバランスボール教室

▽とき 9月4日・11日・18日・25日の午後1時半～2時半  
▽ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール  
▽内容 ミニバランスボールを使ったストレッチ体操・筋力トレーニング、脳トレーニングをしながらストレッチ  
▽対象 20歳以上の市民＝20人  
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）  
▽持ち物 飲み物、汗ふきタオル、室内用シューズ、運動のできる服装  
▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・教室名を記入し、8月15日（必着）までに克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3の1）へ。  
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。  
問 克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）

### マタニティ歯科健診・ パパママ教室

▽とき 9月6日（日）、午前10時～午後0時半（受け付けは午前9時半～10時）  
▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）  
▽内容 歯科健診／ブラッシング指導／パパママ教室（小児科医師による講話、ママの食生活展示、パパとママの育児体験、赤ちゃんのお風呂実演、パパの妊婦体験など）  
▽対象 開催日現在妊娠12週～31週（4か月～8か月）の人とその家族＝40組（先着順）  
※マタニティ歯科健診は妊婦のみ。受診希望の人は、受け付け時間が異なるため、申し込み時にお知らせください。  
▽参加料 無料  
▽持ち物 母子健康手帳  
問 8月4日から、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。