



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	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	1月27日・28日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成26年7月生まれ	
3歳児	1月6日・7日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成24年6月生まれ	
1歳児歯科	1月20日・21日／ 受付＝午後0時半～1時	平成27年1月生まれ	
2歳児歯科★	対象＝平成25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29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8月生まれ	1月4日～28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
		内 容			
セツト検診	医師会健診センター	通年1月6日～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。
女性の健康診査	医師会健診センター	1月14日・26日・2月6日 ※1月14日は託児あり（乳幼児10人まで）。	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。
		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し、対象は40歳以上の人です。			



1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	ヒロロ健康エリア	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ます。	18日	8日・13日・31日	午前9時～11時（予約制）	弘前市保健センター（☎ 37・3750）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ます。治療中の人は、まず主治医に相談してください。	25日		午前9時～午後3時（予約制）	



定期予防接種など

▶定期予防接種

【麻しん風しん混合・2種混合・B・CG・日本脳炎・不活化ポリオ・4種混合・ヒブ・小児肺炎球菌・水痘・子宮頸がん予防ワクチン】

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、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、接種を希望する場合は、有効性とリスクを理解した上で接種してください。最新の情報は県庁ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/hpv_vaccine_sasihikae.html）でご確認ください。

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。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

▽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が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

※すでに23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象外。上記対象者が助成を受けられるのは今年度限り。

▽費用 5,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。

▶小児インフルエンザワクチン

未就学児の対象者に、インフルエンザ予防接種の2回接種のうち、1回分の接種費用の助成券を送付しています。助成希望者は期間内に接種してください。

▽期間 平成28年1月31日まで
※予防接種の際は助成券と母子手帳を必ず医療機関に持参してください。

～応募締め切りまで残り1カ月です～

健幸ひろさきマイレージ制度

●応募締め切り

1月31日
（消印有効）

今回は豪華・函館ペア宿泊券が当たる大チャンスです！皆さん、ぜひご応募ください！



くらしわくわくコース

- 函館ペア宿泊券
- 卓上タイプ加湿器
- 津軽焼製品
- 津軽塗コップ
- バーベキューセット（グリル・いす、炭用トングセット）
- 電動ミキサー
- 津軽の味セット

からだいきいきコース

- 函館ペア宿泊券
- マッサージシート
- 美容セット（リンゴの顔パック・美容クリーム・美容ローションセット）
- ノンフライヤー
- 自動血圧計
- 体組成計
- 羽無し扇風機

健幸ひろさきマイレージ制度とは

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」「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28年3月31日の時点で20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）

始めよう！運動習慣

いろいろある！運動の効果

体力、筋力の保持増進／体脂肪を消費し、肥満予防／脳を活性化して認知症予防／血圧、血糖、血中脂質が改善し、生活習慣病予防／骨を丈夫にして骨粗しょう症予防／足腰を鍛えて転倒予防／体の抵抗力がつく／ストレス解消

楽しく、安全に運動を行うために

- 体に痛みのある人は、主治医に相談してから始めましょう。
- 体調が優れない場合や血圧が高いときは控えましょう。
- 運動の前後には、ストレッチをして体をほぐしましょう。
- 動きやすい服装を選び、水分補給をしながら運動しましょう。

雪かき前後にストレッチ～けが予防と疲労回復に～

①全身



両手を頭上で組んで、手の平を返し、全身を大きく伸ばします。

②肩



両手を組んで、体を前に倒さないようにして手を引き上げます。

③ふくらはぎ



両足を前後に開き、前足を曲げます。上体を前に倒しながら、後足のかかとを地面に押し付けます

ポイント

- ・息を止めない
- ・はづみや反動をつけない
- ・痛みがなく、気持ちの良い程度で
- ・10～30秒程度を目標に1、2回実施

■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）