



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★ 1歳6か月児 3歳児 1歳児歯科 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 3月23日・24日／ 受付＝午後0時半～1時半 平成26年9月生まれ 3月2日・3日／ 受付＝午後0時半～1時半 平成24年8月生まれ 3月16日・17日／ 受付＝午後0時半～1時 平成27年3月生まれ 対象＝平成25年9月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	3月25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10月生まれ	3月4日～24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
セツト検診	医師会健診センター	通年3月7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	3月9日 ※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。
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し、対象は40歳以上の人です。

▶おたふくかぜワクチンの接種費用を助成

▽期間 3月31日まで

▽対象 生後12か月以上の小学校就学前の子どもで、一度もおたふくかぜワクチン接種をしたことがなく、おたふくかぜにかかったことがない人

▽費用 4,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。助成期間が過ぎると全額自己負担になります。

▶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、風しん抗体検査およびワクチン費用を全額助成しています。

▽期間 3月31日まで

▶定期予防接種

【麻しん風しん混合・2種混合・B C G・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。なお、子宮頸がん予防ワクチン接種は、勧奨差し控え中です。

平成28年度小学校に入学する人は、3月31日で麻しん風しん混合Ⅱ期の予防接種の対象からはずれません。期間が過ぎると有料（約9,000円）になりますのでご注意ください。

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 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。上記対象者で、まだ接種していない人には、はがきで再勧奨しています。

▽費用 5,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。



▽対象 市内に住所を有し、平成24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

▽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。

高血圧予防・改善 ～家庭で血圧を測ろう～



血圧とは、末梢組織の隅々まで血液を循環させる原動力です

血圧とは、血管系のある点における圧力で、単位はmm Hgで表されます。100mm Hgの血圧は水銀柱を100mm押し上げる圧力を意味しています。水銀の比重は水の13.6倍なので、水柱なら136cm押し上げることになります。このような強い圧力があるからこそ、動脈から何度も枝分かれして毛細血管レベルになっても、組織内（細胞）に血液を流すことができます。

高血圧になると影響を受ける臓器は、脳血管・心臓（冠動脈）・腎臓です

血圧が「高い」、「低い」といいますが、血圧はいつも一定なわけではありません。心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧を収縮期血圧（最高血圧）といい、拡張した時に血管が元の太さに戻りながらかかる圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。腕の圧が180の人、120の人がいますが、違っていても毛細血管の圧（細胞まで血液が届く圧）は一定に保たれています。この毛細血管の圧を一定にする仕事をしている重要な血管が細動脈で、この細動脈への圧が高いと血管がふくらんだり、傷ついたりして血管が痛めます。細動脈の太さはわずか0.2～0.5mm程度です。特に高血圧に弱いのが、脳と腎臓です。

家庭で血圧測定をすることで、普段の血圧の状態を知ることができます

家庭で血圧測定をすることで、昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」や、診察室での血圧が高く、家庭での血圧が正常である「白衣高血圧」などの発見に役立ちます。高血圧の診断では家庭での血圧が優先されます。測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧が

みられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量や減量したりするための判断材料になります。

●高血圧の診断基準（家庭血圧）（mm Hg）

高 血 圧	135以上かつ（または）85以上
正常域血圧	正常…125以上（または）80以上 高値134または84 正常…125未満かつ80未満

※糖尿病や腎臓障害がある場合、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。

市販の自動血圧計を使用しますが、手首や手指で測定する簡易タイプは信頼性が低いため、上腕にカフを巻いて測定するタイプを選びましょう。

正しい測定方法は、朝と夜、1日2回行います

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- ※入浴や飲酒の直後は避ける

- ◎いすに座って1～2分たってから測定する
- ◎カフは心臓の高さにする
- ◎薄手のシャツなら1枚着たままでよい

血圧が上がる原因をチェックしよう！



- 遺伝
- 食べ方（食べ過ぎ、塩分が多い、野菜が少ない）
- 肥満
- 運動不足
- たばこ
- 交感神経（過労、緊張、睡眠不足）
- ホルモン異常
- アルコール



3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	ヒロサキエリア	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。	22日	11日・16日・27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。	7日・28日		午前9時～午後3時（予約制）	