

# 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	5月25日・26日/ 受付=午後0時半～1時半	平成26年11月生まれ	
3歳児	5月11日・12日/ 受付=午後0時半～1時半	平成24年10月生まれ	
1歳児歯科	5月18日・19日/ 受付=午後0時半～1時	平成27年5月生まれ	
2歳児歯科★	対象=平成25年11月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	5月27日（金）、午後1時～2時半/受付=午後0時30分～午後1時	平成27年12月生まれ=25組（先着順） 離乳食講話・グループレッスン/育児相談 ※母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。	5月10日から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（5月9日～平成29年3月10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。	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	5月21日～11月19日の毎月第1・3土曜日（8月20日を除く）	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。 ※複合健診（ヒロロ）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。
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）	
女性の健康診査	医師会健診センター	5月13日・21日・24日・6月8日 ※5月24日は託児あり（乳幼児10名まで）。次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。		

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。	19日	6日・25日・29日	午前9時～11時（2日前（日曜開催は3日前）までに予約）	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。	17日		午前9時～午前11時（予約制）	

## 定期予防接種など

【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・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。

なお、子宮頸がん予防ワクチンの接種については、勧奨していません。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

▽実施期間 平成29年3月31日まで

▽対象 平成29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。

▽費用 5,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。

【おたふくかぜワクチンの接種費用助成】

▽実施期間 平成29年3月31日まで

▽対象

○1回目の接種となる1歳の幼児  
○平成29年度小学校に入学予定で、未接種または1回目接種から27日以上の間隔があいている2回目接種希望の幼児  
※過去におたふくかぜにかかったり、予防接種が2回済んでいる場合は対象外。

▽費用 4,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

▽実施期間 平成29年3月31日まで

▽対象 市内に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた人で、妊娠を予定している女性とその夫および同居家族、または抗体価が低い妊婦の夫および同居家族  
※過去に助成を受けたことがある場合は対象外。

▽申請方法 健康づくり推進課（弘前市保健センター内）窓口事前に申請を。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。

## のびのび子ども相談

▽とき 5月24日（火）午前9時半～午後3時（受け付けは午前9時半～午後2時）※時間予約制。相談が終わり次第終了。

▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▽内容 発達相談（ことばが遅い、落ち着きがないなど）

▽対象 1歳以上の幼児とその家族

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

■問い合わせ・申込先 5月9日～23日までに、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。

## 胃がんリスク検診

平成29年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳になる人を対象に、胃がんリスク検診の無料の受診券を送付します。

この検診は、血液検査で胃粘膜の萎縮度とピロリ菌感染の有無を検査し、胃がんになりやすいかどうかの危険度を分類するものです。

なお、弘前市国民健康保険加入の人は、特定健診と同時に受けることもできますので、指定医療機関で受診してください（検診後の治療費は

保険診療で本人負担となります）。  
■問い合わせ先 弘前市保健センター（☎37・3750）

## マタニティ歯科健診

▽とき 5月29日（日）、午前10時～午後1時（受付時間は申し込み時にお知らせします。）

▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▽内容 歯科健診（健診結果によってブラッシング指導）

▽対象 市民で、出産予定日が7月25日～12月11日の妊婦=50人

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

■問い合わせ・申込先 5月6日から弘前市保健センター（☎37・3750）へ。

## 在宅患者訪問歯科診療

弘前市歯科医師会所属の歯科医師が、ねたきり高齢者や身体障がい者等の自宅などを訪問して、歯科診療や口腔（こうくう）衛生の指導を行っています。

▽診療内容など 診療、口腔ケア・リハビリ/口腔の健康に関する啓発/その他口腔の健康増進など

▽費用 ①治療費など ②歯科医師

の交通費（自宅から遠い歯科医師の往診を受けた場合に掛かる場合あり）  
※詳しくは問い合わせを。

■問い合わせ先 弘前市歯科医師会（☎27・8778）

## ヒロロ健康サークル ～みんなで体を動かそう！～

▽とき 6月7日～28日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

▽内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操

▽対象 毎週継続して参加できる40歳以上の市民=28人

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物

▽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・サークル名（ヒロロ健康サークル）を記入し、5月16日（必着）までに健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。

※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定。

■問い合わせ・申込先 弘前市保健センター（☎37・3750）

# 健康かるた

～子どものころから楽しく健康づくり～



健康な体を作るためには、バランスのよい食事が大切です。主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。



ゆっくり時間をかけてよく噛むと、脳から「満腹だよ！」という信号が出て、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。



毎日テレビやゲームばかりしていると、子どもの成長発達に悪影響を与えます。時間を決め、長時間続けないようにしましょう。



子どもの歯は、大人に比べて虫歯になりやすいので、小学校に入る頃までは、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

