



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	6月22日・23日／受付=午後0時半～1時半	平成26年12月生まれ	
3歳児	6月1日・2日／受付=午後0時半～1時半	平成24年11月生まれ	
1歳児歯科	6月15日・16日／受付=午後0時半～1時	平成27年6月生まれ	
2歳児歯科★	対象=平成25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24日（金）、午後1時～2時半／受付=午後0時半～1時 離乳食講話／グループレッスン／育児相談 ※バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。	平成28年1月生まれ=25組（先着順）	6月7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	問い合わせ・申込先
	内 容		料 金	
セット検診	医師会健診センター	通年（6月6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。
複合健診	ヒロ口	6月18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。
女性の健康診査	医師会健診センター	6月8日・14日・23日・26日・29日、7月2日 ※6月23日は託児あり（乳幼児10人まで）。次月以降の日程は問い合わせを。 血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	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。	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		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。		



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26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歳以上の人には無料）

■問い合わせ先 6月6日～20日に、健康づくり推進課（弘前市保健センター内、☎37・3750）へ。

65歳以上の要支援・要介護認定のない人へ

基本チェックリスト実施の流れ

希望者に、基本チェックリストを送付します

日常生活の動作や心と体の状態について
25項目の質問に回答し、返送してください

基本チェックリストの質問項目（一部抜粋）

- バスや電車で1人で外出していますか
- 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
- 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- 口の渴きが気になりますか
- ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じがする

基本チェックリストを、市が確認します

「いきいきシニア健康教室」への参加が望ましい人には…

- 市から「いきいきシニア健康教室」の案内を送付します。
- 住んでいる地域を担当する地域包括支援センターの職員が、説明のため電話や訪問をします。

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

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）

口腔（こうくう）機能の向上 (月2回、合計6回)

しっかりかため、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、うつの予防・支援（月1回、合計6回）

保健師などが自宅に訪問し、必要な相談・支援を行います

6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	と き	と こ ろ	内 容	問い合わせ・申込先
健康相談 禁煙相談	16日（弘前市保健センター）、10日・22日・26日（ヒロ口健康エリア）、受け付けは午前9時～11時	弘前市保健センター	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相談に応じます。※相談日の2日前（日曜開催は3日前）までに申し込みを。	
こころの 健康相談	14日（受け付けは午前9時～11時）	弘前市保健センター	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、保健師が相談に応じます。	
のびのび 子ども相談	28日、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。）	弘前市保健センター	発達相談（ことばが遅い、落ち着きがないなど）。対象は、市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。※6月6日～27日に申し込みを。	
健やか 育児相談	20日、午前10時～11時45分（受け付けは午前10時～11時半）	駅前こどもの広場（ヒロ口3階）	子育て相談（育児、食事、歯みがき、母乳について）。乳幼児を持つ保護者とその家族が対象。母子健康手帳の持参を。※歯科衛生士による講座「歯みがき嫌いにしないための工夫」が午前10時半～10時50分にあります。歯の相談希望者は、歯ブラシの持参を。	弘前市保健センターへ。
無料 健康相談	7月9日・23日、午後1時～午後4時	健康広場相談室（ヒロ口3階）	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です。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。	健康広場（☎35・0157）