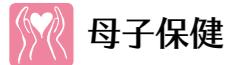




健康の掲示板

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 内 容	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 7月27日・28日／受付=午後0時半～1時半 7月13日・14日／受付=午後0時半～1時半 7月20日・21日／受付=午後0時半～1時 対象=平成26年1月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	7月29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2月生まれ＝25組（先着順）	7月5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 内 容	対象・定員	問 い合 わせ・申込先
			料 金	
セントロ検診	医師会健診センター	通年（7月7日～平成29年3月10日） ※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	ヒロコ	7月16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取可。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（ヒロコ）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。
女性の健康診査	医師会健診センター	7月24日・28日・8月4日・9日 ※7月28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。	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		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。



7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	ヒロコ健康エリア	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。			15日・20日・24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、保健師が直接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。			19日	午前9時～11時 弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

第30回 市民の健康まつり 7月9日(土)・10日(日)

市民の健康まつりは、市民の皆さんの健康増進のため、健康づくりに関連した団体の協力により開催しています。クイズラリーや各種相談・検査・測定・体験などのコーナーのほか、小学生のポスター、川柳・俳句の作品展示など内容も盛りだくさんです。子どもから大人まで楽しめるイベントですので、家族そろってぜひおいでください。入場は無料です。

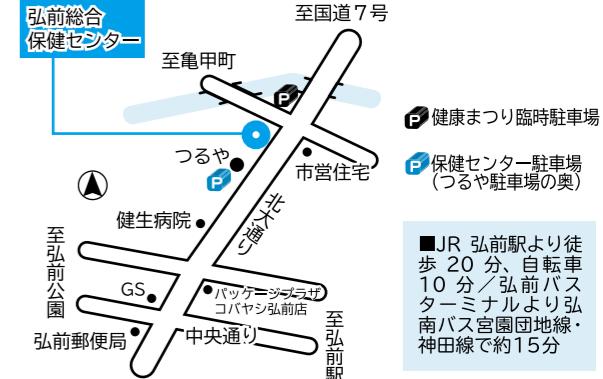
7月9日（土）は、たか丸くんと一緒に写真が撮れる「記念撮影会」を開催します（当日会場で配布する整理券が必要）。

▽とき 7月9日(土)の午前10時～午後4時、10日(日)の午前10時～午後3時

▽ところ 弘前総合保健センター（野田2丁目）

※当日は駐車場が込み合いますので、なるべく公共交通機関の利用や、自家用車に乗り合わせておいでください。

■問い合わせ先 健康づくり推進課（弘前総合保健センター内、☎ 37・3750）



特別講演会

「5歳児健診と発達障害について」

▽とき 7月10日（日）午後1時半～2時半

▽ところ 弘前総合保健センター4階イベントコーナー

▽入場料 無料

▽講師 中村和彦さん（弘前大学大学院医学研究科神経精神医学講座教授）

コナー名	内 容
くすり110番コーナー ※9日のみ	おくすり相談・薬剤師ミニ体験・禁煙指導など
たか丸くんと記念撮影会 ※9日のみ	たか丸くんと記念写真の撮影（整理券が必要。カメラは各自で用意）
クイズラリー	健康に関する問題を解きながら会場巡り
展示販売コーナー	手づくりパン・焼き菓子などの販売
放射線技師会コーナー	骨密度測定・放射線関連パネル展示など
農産物直売所	つがる弘前農業協同組合女性部による地場野菜や加工品の販売
健幸ひろさきマイレージコーナー	健幸ひろさきマイレージ制度のPR、マイレージシート配布・がん検診のPR、申込受付など
セントラル1階	歯科技工会コーナー 指型模型製作体験・石膏人形配布・カラーリング、ミニチュア入歯製作など 食生活改善コーナー ～減塩～だしを使った料理の試食提供、ポスター展示など 理学療法コーナー リハビリ相談、計測（片脚立位、長座体前屈）、ポスター展示など 心肺蘇生法（AED）体験コーナー 乳児から成人までの心肺蘇生法（AED）実技指導、ビデオ上映など 検査コーナー 簡易尿中塩分濃度測定、簡易血糖測定、尿定性検査 糖尿病相談コーナー 糖尿病の療養についての相談 作業療法コーナー 認知症予防に関する相談、パンフレットの配布など 栄養相談コーナー 栄養相談・減塩チェックなど マタニティとパパとママとベビーのストレッチコーナー 9日（土）…マタニティ・パパ・ママ・ベビーのストレッチ ※授乳スペースあり 10日（日）…わらべうたベビーマッサージ 予防接種相談コーナー 新しく定期接種に加わったものを中心とした相談と指導 こども健康かるたコーナー こども健康かるた体験・展示、乳幼児の身長・体重測定、アドバイス 健康寿命アップコーナー 血圧・脈拍測定、肺年齢測定、健康寿命アップに関するPRなど ひろさき健幸増進リーダーコーナー 体組成測定と測定結果の指導、あつぶる体操・健幸増進リーダー活動のPR 健康な食生活コーナー 野菜350グラムの計量体験、短命県返上「メタボベルト」の体験 ゲームコーナー 楽しいゲームのコーナー 歯つらつ健口コーナー ブラッシング指導、健口体操、歯ブラシキャップ作りなど 歯科健康相談コーナー 歯科健康相談 口腔（こうくう）がん検診 ※受付…午前10時～11時50分
セントラル2階	看護専門学校コーナー 計測（身長、肺活量、握力、酸素飽和度）、赤ちゃん体験、白衣体験など ポスター、川柳・俳句入賞作品展示 健康を題材にした市内小学生の作品展示
2階	イベント名 内 容
よい歯のシニアコンテスト	とき…7月9日／受付・審査…正午～午後0時半／表彰式…午後1時～1時15分／対象…65歳以上で自分の歯が20本以上ある人／問い合わせ先…弘前歯科医師会（☎ 27・8778）
ポスター、川柳・俳句入賞者表彰式	とき…7月10日、午前10時半～11時半／問い合わせ先…健康づくり推進課（☎ 37・3750）