



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	10月26日・27日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成27年4月生まれ
	3歳児	10月5日・6日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成25年3月生まれ
	1歳児歯科	10月19日・20日／ 受付＝午後0時半～1時	平成27年10月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成26年4月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	10月28日（金）、午後1時～2時半／ 受付＝午後0時半～1時	平成28年5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	10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	対象・定員	料金	問い合わせ・申込先
内容					
セット検診	医師会健診センター	通年10月5日～3月10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。
複合健診	ヒロロ	10月15日～11月19日の毎月第1・3土曜日	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	10月5日・20日・27日、11月2日 ※10月27日は託児あり（乳幼児10名まで）。	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。		
		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。			



定期予防接種

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

10月1日から、B型肝炎ワクチンの定期接種が始まります。対象は、平成28年4月1日以降に生まれた人で、生後2か月から満1歳の誕生日の前日までに3回の接種が必要です（母子感染予防のため、健康保険の給付によりワクチンの全部または一部を受けた人は対象外）。1回目の接種から3回目の接種までにはおよそ半年間かかります。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、対象者には個別に通知します。

また、平成29年度小学校入学予定者は母子健康手帳を確認し、終了していない予防接種があれば早めに接種しましょう。

【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・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。

【小児インフルエンザワクチン】

未就学児を対象に、インフルエンザ予防接種の2回接種のうち、1回分の接種費用を助成します。対象者には助成券を送付しますが、再発行はしませんので、接種時まで大切に保管してください。

▽実施期間 10月1日～平成29年1月31日

※予防接種の際は助成券と母子健康手帳を必ず医療機関に持参してください。

【おたふくかぜワクチン接種費用助成】

対象者には個別に通知しています。希望する場合は、期間内に忘れずに接種しましょう。

▽実施期間 平成29年3月31日まで

10月は「がん検診受診率50%達成」に向けた集中月間です

がん検診を受けましょう



がん検診はなぜ必要？

当市の40歳～69歳のがん検診受診率は、胃がん18.7%、大腸がん30.0%、肺がん13.5%（平成26年度地域保健・健康増進報告より）と、国が目標に掲げる50%には程遠いというのが現状です。

平成27年度に実施した市民アンケートでは、がん検診を受けない理由として、「時間が無い」「費用がかかる」「心配な時はいつでも受診できる」という意見が多くあがりました。

しかし、がんは死因の第1位であり、生涯で2人に1人になる病気です。がん検診を受診することにより、がんの早期発見につながり、がんによる死亡リスクを減らすことができます。いつ発症するか分からないからこそ、がん検診は定期的に受診する必要があるのです。

がん死亡が多い原因の1つが早期発見の少なさ

がん患者の診断時期を全国と比較すると、青森県はがんが進行してから発見される割合が高く、早期発見が少ないことが分かりました。この「がんの早期発見の少なさ」が青森県のがん死亡ワースト1位の原因の一つと考えられています（弘前大学大学院医学研究科地域がん疫学講座の報告より）。

何かあればいつでも受診できるからといって、症状が出てからの受診では、がんが進行している場合があります。がんの発見が「早期がん」か「進行がん」かによって、医療費や治療にかかる時間、その後の生活が大きく左右されます。将来を元気に暮らすためにも「年に1回のがん検診」を習慣にしましょう。

ヒロロ（駅前町）では、特定健診（国保加入者・社保被扶養者）、後期高齢者医療制度の健診に加えて、がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん）が同時に受診できる「ヒロロ複合健診」を実施しているよ。詳しくは左ページの「検診」を見てね！



健康かるた ～子どものころから楽しく健康づくり～

市では、平均寿命・健康寿命のアップに向けて、「健康かるた」を作成し、市内の保育園・幼稚園・子育て支援センター・なかよし会・児童センターに配布しています。今号は数ある読み札の中から、次の4つを紹介します。

■問い合わせ先 健康づくり推進課（野田2丁目、弘前市保健センター内、☎ 37・3750）



ぐるまより
きょうはあそぶ
ばんきょうく

車を使って移動するところでも、たまには歩くことで良い運動になります。



みんなであそぶ
ごはんのじかん
からだのえいようです

みんなで一緒にご飯を食べると楽しく、おいしく栄養が取れて、心も体も元気になります。



ぎゅうにゅうを
まいにちのんで
おおくならう

牛乳に多く含まれるカルシウムには骨の成長を助ける働きがあります。



よいウンチ
あさからであれば
いちにちげんき

朝によいウンチが出ると、お腹がさっぱりして、1日元気に過ごすことができます。