



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	6月28日・29日/ 受付=午後0時半～1時半	平成27年12月生まれ	
3歳児	6月7日・8日/ 受付=午後0時半～1時半	平成25年11月生まれ	
1歳児歯科	6月14日・15日/ 受付=午後0時半～1時	平成28年6月生まれ	
2歳児歯科★	対象=平成26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21日(水)、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29年1月生まれ =25組(先着順)	6月8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(6月5日～平成30年3月15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	6月9日～11月10日の毎月第2・4土曜日(8月11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	6月14日・23日・25日・29日・7月1日 ※6月29日は託児あり(乳幼児10名まで)。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。	800円	
		血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など			
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。			



定期予防接種など

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

定期予防接種は、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。平成28年10月から定期接種となったB型肝炎ワクチンは、1歳の誕生日前まで3回の接種が必要です。計画的に接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

▽実施期間 平成30年3月31日まで

▽対象 ①平成30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、②本年度60歳から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能および免疫機能に障がいがあり、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30年3月31日
対象者には個別に通知しています。詳しくは問い合わせを。

【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30年3月31日

▽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、風しん抗体価が低い妊婦の同居家族が対象です。事前の申請が必要。詳しくは問い合わせを。



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歳以上の人は無料)

■問い合わせ先 6月5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。

いつまでも歯を大切に

～「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯～



「予防歯科」で大切な歯を守りましょう!

近年、歯と口の健康は、全身の健康とも関わりがあることがわかってきており、生活の質を維持・向上させる点においてとても重要です。そこで、予防歯科は歯みがきなどの毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診・治療をしていくことで、むし歯や歯周病を予防し、健康な歯を保とうという考え方です。予防歯科は、主に自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアの2種類に分かれます。

【セルフケア】

歯科医院で習った正しい歯みがきを自宅で行い、歯に付着したプラーク(歯垢)の量を減らしてむし歯や歯周病にならないようにすることで。しかし、歯みがきだけではお口の中の汚れや細菌を完全には取り除くことができません。そこで、デンタルフロスや歯間ブラシといった歯間清掃用具を使い、歯と歯のすき間の汚れをかき出したり、デンタルリンスやマウスウォッシュを使うことで口内の細菌の繁殖を防ぎます。

【プロフェッショナルケア】
歯や歯茎の健康状態のチェックや、個人に合った歯みがきの仕方などセルフケアを指導します。必要時には歯石をとったりフッ素を塗布したりします。また、専用の器具で、歯だけでなく普段の歯みがきでは磨くのが難しい歯周ポケットに入り込んだ汚れまで徹底して落とします。最後には歯の表面をツルツルに仕上げ、汚れが付きにくいようにします。



自分にあった予防法を知ろう

予防歯科はセルフケアとプロフェッショナルケアの2つのケアを組み合わせることで成り立ちます。

市では下記のような歯科保健事業を行っています。

自分や子どもの歯を大切にするためにも、ぜひご利用ください。

■問い合わせ先 弘前市保健センター(野田2丁目、☎37・3750)



事業	1歳児歯科健診	2歳児歯科健診	成人歯科健診	マタニティ歯科健診
対象	11か月～12か月(1歳5か月まで受けられます)	2歳6か月～2歳7か月	30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人	市内に住み票がある妊婦
内容	歯科健診、歯科講話、ブラッシング指導、保健指導、栄養指導	歯科健診、希望者にはフッ素塗布あり(無料)	歯科健診(歯および歯周組織等口腔内診査)	歯の状況、歯肉の状況、その他口の中や顎の状況、健診結果に基づく歯科保健指導(※レントゲン検査はありません)
周知方法	広報ひろさき、健康と福祉ごよみ、対象者に通知	広報ひろさき、健康と福祉ごよみ、対象者に受診券を送付		ホームページ、子育て応援情報ウェブサイト「ぎゅっと!」
実施場所	弘前市保健センター	各指定歯科医療機関で予約のうえ、受診してください		

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

市ホームページの情報は、右のQRコードからご覧になれます。



今年の禁煙週間のテーマは、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」です。

平成28年8月、15年ぶりに厚生労働省から出された「喫煙と健康」(たばこによる健康影響に関する報告書)によると、受動喫煙(他人のたばこの煙を吸うこと)によって、「乳幼児突然死症候群(SIDS)」や子どもの「喘息」等の危険性が高くなることがわかっています。

子どもたちの健康を守るために、皆様のご協力をお願いします。たばこの健康影響に関する詳しい情報は、市のホームページをご覧ください。