



健康の掲示板

弘前市保健センター（健康づくり推進課内、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	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	11月29日・30日／受付＝午後0時半～1時半	平成28年5月生まれ
	3歳児	11月1日・2日／受付＝午後0時半～1時半	平成26年4月生まれ
	1歳児歯科	11月15日・16日／受付＝午後0時半～1時	平成28年11月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成27年5月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	11月22日（水）、午後1時～2時半／受付＝午後0時半～1時	平成29年6月生まれ＝25組（先着順）	11月7日から弘前市保健センターへ。
	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。		



検 診

早期発見、早期治療のために年1回は、健（検）診を受けましょう。

★40歳以上の健（検）診（職場で受診できる人は除く）

名称 （受診場所）	受診日 内容	問い合わせ先	料金
がん検診および各種健診 （医師会健診センター）	通年（11月6日～平成30年3月15日） 胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、特定健診、後期高齢者健診	弘前市医師会健診センター（☎フリーダイヤル0120・050・489、平日午前8時から午後4時（正午～午後1時を除く））	胃がん1,000円 大腸がん500円 肺がん400円 子宮がん700円 乳がん700円 前立腺がん500円 骨密度300円 肝炎ウイルス500円 その他無料
複合健診 （ヒロ口3階）	11月10日（11月で終了） 特定健診・後期高齢者健診とがん検診セット（胃・大腸・肺のどれか）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（☎37・3750、土・日・祝日を除く午前8時から午後5時）へ。	
医療機関での検診	胃・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、特定健診、後期高齢者健診は、各医療機関でも受診できます。詳細は「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。		

※70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人（世帯全員が非課税）、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は各種健診料金が無料です。また、市国保加入者の人は、各がん検診料金が半額となります。

★18歳～39歳の健（検）診（職場で受診できる人は除く）

名称 （受診場所）	受診日 内容	問い合わせ先	料金
女性の健康診査 （医師会健診センター）	11月7日・18日・30日、12月2日（次月以降はお問い合わせを） ※11月30日は託児日で乳幼児10人まで。 女性のみ。血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査などの健診 ※妊娠中やその疑いのある人は受診できません。	受診希望日の1週間前までに健康づくり推進課（☎37・3750、土・日曜日、祝日を除く午前8時半から午後5時）へ。それぞれ定員になり次第締切。	800円
国保40歳未満の健診 （医師会健診センター）	11月1日、2日、6～11日、13日～18日、21日、22日、24日、25日、27～30日（次月以降はお問い合わせを） 国保加入者の男性のみ。腹囲測定、血液検査、尿検査、内科診察などの健診		無料

★節目健（検）診（今年度対象になっている人はぜひ受診を）

名称	対象（年度内年齢）	内容
胃がんリスク検診	40歳、45歳、50歳、55歳	血液検査で胃がんの原因となるピロリ菌感染の有無や胃粘膜の状態を調べる検査です。対象の人には無料受診券が送付されています。
成人歯科健診	30歳、40歳、50歳、60歳、70歳	むし歯や全身にも影響のある歯周疾患の早期発見、口腔内の健康度をチェックします。対象の人には無料受診券が送付されています。
骨密度検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性	ホルモンの影響で骨粗しょう症のリスクが高い女性に対して実施しています。医師会健診センター、医療機関で受診できます。
肝炎ウイルス検診	40歳 ※ただし、過去にB型およびC型ウイルス検査や治療を受けたことがない人。	血液検査でがんの原因にもなる肝炎ウイルスの有無を調べる検査です。医師会健診センター、医療機関で受診できます。



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】

通年接種です。「健康と福祉ごよみ」で接種年齢や指定医療機関を確認し、体調のよい時に計画的に接種しましょう。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。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

生後6か月以上7歳未満までの未就学児を対象に、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発行しますので、接種時まで大切に保管してください。

▽実施期間 平成30年1月31日

世界糖尿病デー

【青森銀行記念館

ブルーライトアップ】

11月14日は「世界糖尿病デー」です。当日は世界各地の建物が糖尿病啓発デーのシンボルカラーである「ブルー」にライトアップされます。そこで、糖尿病への理解を深めてもらうため、青森銀行記念館のブルーライトアップを行います。

▽とき 11月14日～19日の午後5時～（予定）



▽ところ 青森銀行記念館（元長町）

【特別イベント】

◎たか丸君と写真を撮ろう！

▽とき 11月14日・18日の午後5時ごろ

※先着50人に記念品をプレゼントします。詳しくは問い合わせを。

☎弘前大学医学部附属病院（柳町さん、☎33・5111、内線5062）



各種相談

名称	内容	とき	ところ
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて	11月21日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要）	
のびのび子ども相談	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。	11月28日（火）、午前9時半～午後3時（受け付けは午後2時まで。11月6日～27日までに、事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）
健康相談・禁煙相談	生活習慣病の予防、健診結果、禁煙など、健康や栄養について	弘前市保健センター＝11月20日／ヒロ口（駅前町）3階健康エリア＝11月10日・15日・26日 時間はいずれも午前9時～11時 ※2日前（11月26日のみ3日前）までに、事前の予約が必要。	

【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、風しん抗体価が低い妊婦の同居家族。

※過去に風しんにかかったり、助成を受けたことがある場合は対象外。

▽申請方法 健康づくり推進課で事前に申請を。



健康教室

【ヒロ口健康サークル】

日ごろ運動しない人でも無理なく参加できるサークルです。一緒に体を動かしてみませんか。初めての参加者も大歓迎です。

▽とき 12月5日・12日・19日・26日の午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）

▽ところ ヒロ口（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＝30人（先着順）

▽参加料 無料

▽持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物

☎11月15日までに、往復はがき（住所、氏名〈ふりがな〉、年齢、電話番号、サークル名〈ヒロ口健康サークル〉を記入）で、健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。

お詫びと訂正

広報ひろさき4月1日号と同時配布した「健康と福祉ごよみ」2ページ内の「1歳6か月児検診日程」について、「11月29日（木）・30日（金）」とあるのは、「11月29日（水）・30日（木）」の誤りでした。

お詫びして訂正します。また、お間違えの無いようご注意ください。

■問い合わせ先 健康づくり推進課（☎37・3750）