



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。★は対象者に受診票を送付します。

名 称		と き	対 象	申込先
		内 容		
健乳 康幼 診児 査の	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	9月26日・27日／受付＝午後0時30分～1時15分	平成29年3月生まれ	
	3歳児	9月12日・13日／受付＝午後0時30分～1時15分	平成27年2月生まれ	
	1歳児歯科 2歳児歯科★	9月5日・6日／受付＝午後0時30分～1時	平成29年9月生まれ	
離乳食教室		対象＝平成28年3月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診 9月25日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時30分～1時 離乳食講話／育児相談 ※母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの（バスタオル、おむつ、ミルクなど）の持参を。	平成30年4月生まれ	9月3日～20日に、弘前市保健センターへ。



検 診

病気の早期発見、早期治療のために、健（検）診を受診しましょう。
年度内で対象になった歳に年1回、下記の料金で受診できます。

	健（検）診名	内 容	対象・料金など
がん検診	胃がん検診	胃部エックス線検査	40歳以上、1,000円（市の国保加入者は500円）
		胃内視鏡検査	50歳以上（2年に1回偶数歳）、3,000円（市の国保加入者は1,500円） ※対象者には7月に受診券を郵送しました。
	大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上、500円（市の国保加入者は250円）
	肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上、400円（市の国保加入者は200円）、 問診により喀痰（かくたん）検査あり
	子宮がん検診（女性）	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性（2年に1回偶数歳）、700円（市の国保加入者は350円）
	乳がん検診（女性）	マンモグラフィー検査	40歳以上の女性（2年に1回偶数歳）、700円（市の国保加入者は350円）
	前立腺がん検診（男性）	血液検査（PSA値測定）	50歳以上の男性（2年に1回偶数歳）、500円（市の国保加入者は250円）
その他の 健（検）診	国保特定健診	身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査など	40歳～74歳の国保加入者、無料（生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券が送付されます）
	後期高齢者健診		後期高齢者医療制度加入者、無料（生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券が送付されます）
	結核検診	胸部エックス線検査	65歳以上、無料
	肝炎ウイルス検診	血液検査（HCV抗体検査・HBs抗原検査）	40歳以上（B型・C型ウイルス検査や治療を受けたことがない人）、500円

※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（検）診料金が無料です。

★受診場所

弘前市医師会健診センター	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、国保特定健診、後期高齢者健診が受診できます。☎フリーダイヤル0120・050・489、平日午前8時～午後4時（正午～午後1時を除く）へ。
ヒロロ3階	9月28日・10月12日・26日、11月9日 特定健診・後期高齢者健診、胃・大腸・肺・前立腺がん検診が受診できます。受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課へ。 ※定員になり次第締切。
市内医療機関	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」を確認してください。

※市内に住所を有する協会けんぽ加入者（被扶養者）は、協会けんぽの特定健診とがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくは申し込み時に確認を。

検診名	と き	対 象	問 い 合 わ せ ・ 申 込 先
	内 容	料 金	
20・30代健診	9月10日・12日・19日・21日・25日・27日・30日、10月3日 ※9月27日は託児日（乳幼児10人まで） 身体計測、血圧、血液検査（血中脂質、血糖など）、尿検査など生活習慣病の早期発見、早期治療に着目した健診	20歳～39歳（職場で生活習慣病に関する健診を受診できる人は除く）	受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課へ（次月以降の受診日は、問い合わせを） ※それぞれ定員になり次第締め切り。受診場所は医師会健診センター。
		500円（市の国保加入者は無料）	



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】

予防接種は、子どもを病気から守るために大変重要です。対象年齢から外れると全額自己負担になりますので、ご注意ください。

2種混合予防接種対象の小学校5年生、6年生の児童には、学校を通して通知しています。11歳になったら体調のよい時に早めに接種しましょう。

来年度小学校に入学する予定の幼児は、麻しん風しん混合2期など、受けていない予防接種がないか確認しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の予防接種】

対象者には個別に通知しています。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です。接種の際には、指定医療機関に問い合わせの上、送付された予診票を忘れずに持参してください。

▽実施期間 平成31年3月31日まで

▽自己負担 5,000円
※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】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチンを接種することで予防できます。

対象者には個別に通知していますので、できるだけ接種しましょう。
▽実施期間 平成31年3月31日まで

▽自己負担 4,000円
※生活保護受給者は無料。



各種無料相談

ヒロロすこやか相談

▽とき 9月11日（火）
午前10時～10時30分
※相談が複数ある人は、早めにおいでください。

▽ところ 駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階）

▽内容 育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談

▽対象 0～5歳児の家族

▽持ち物 母子健康手帳、歯の相談希望者は普段使っている歯ブラシ
※事前の申し込みは不要。



ヒロロすこやか相談【講話編】

【卒乳のおはなし】

そろそろ授乳をやめたい人、これからのために聞いておきたい人、どなたでも参加できます（テーマ以外の相談は不可）。

▽とき 9月21日（金）、午前10時30分～11時（受け付けは午前10時～）

▽ところ 駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階）

※事前の申し込みは不要。ただし託児希望者はこどもの広場（☎35・0156）へ予約を（先着15人）。

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、保健師が相談に応じます。

▽とき 9月18日（火）
午前9時～11時

▽ところ 弘前市保健センター
▽申し込み方法 電話で、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。
※「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。現在治療中の人は、まず主治医に相談してください。

のびのび子ども相談

▽とき 9月20日（木）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで）
※時間予約制。相談が終わり次第終了。

▽ところ 弘前市保健センター
▽内容 発達相談（ことばが遅い、落ち着きがないなど）

▽対象 1歳以上の幼児とその家族

▽持ち物 母子健康手帳
▽申し込み方法 9月3日～19日に、電話で、健康づくり推進課（☎37・3750）へ。



教室・講座

脳卒中市民公開講座

▽とき 9月30日（日）、午後2時～4時（受け付けは午後1時～）
▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）

▽テーマ 「不整脈も脳梗塞の原因になるって知ってますか?」、「脳ドックによる認知障害の早期発見」、「高次脳機能障害ってどんな障害?」

▽対象 市民＝150人（先着順）

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。
■問い合わせ先 黎明郷弘前脳卒中・リハビリテーションセンター（立林さん、福井さん、☎28・8220）

家庭でできる看護ケア教室

家庭で具合が悪くなったときや認知症かな?と思われる人に出会ったときなど、慌てずに対応できる方法が学べます。

▽とき 10月5日（金）
午後1時30分～4時

▽ところ 弘前大学医学部附属病院（本町）看護部研修室

▽講師 成田亜紀子さん（救急看護認定看護師）、葛西愛子さん（認知症看護認定看護師）

▽対象 市民＝30人（先着順）

▽参加料 無料

▽申込期間 9月10日～10月1日

■問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院総合患者支援センター（木村さん、☎39・5337〈平日の午前8時30分～午後5時〉）

親子体操教室

いつでもどこでも簡単に、親子で一緒に楽しめる体操です。ぜひ参加ください。

▽とき 10月14日、11月18日、12月16日の午前11時～正午

▽ところ 健康ホール（駅前町、ヒロロ3階）

▽対象 おおむね3歳以上の幼児とその保護者＝20組（先着順）

▽受講料 無料

▽申込先 駅前こどもの広場（☎35・0156）