



## 健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課内、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。対象者には個別に通知します（★は健康診査票が必要です）。

名 称	と き	内 容	対象・定員
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★	集団健診：9月25日（水）・26日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分 ※集団健診を受診する前に指定医療機関での個別健診を受診してください。	
	3歳児	9月11日（水）・12日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分	平成28年2月生まれ
	1歳児歯科	9月18日（水）・19日（木）／受付＝午後0時30分～1時	平成30年9月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成29年3月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	9月24日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時40分～1時	離乳食講話、試食（保護者のみ）、育児相談 ※9月2日～20日に申し込みを。母子健康手帳・パスタオル・おむつ・ミルクの持参を。	平成31年4月生まれ

### 健康コラム

～健康情報ステーション～

手軽に購入できる加工食品ですが、栄養成分表示を確認していますか？

例えば、野菜不足で、食物繊維が足りていないと感じている人は、食物繊維が多い野菜ジュース

### 栄養成分表示を知っていますか？

スを選ぶと補うことができます。

また、野菜ジュースのパッケージには、「野菜汁」と「果物汁」の割合が表記されています。血糖値が高い人が果物汁の割合が多いものを選んでしまうと、血糖値をさらに上げてしまう可能

性があります。

加工食品を選ぶときは、パッケージの表記や栄養成分表示を確認し、自分自身の健康状態やライフスタイルに合った商品を選ぶことが、健康保持につながります。

### ～健診お役立ち情報～



インターネットで予約して、健診を受診した人へ Quo カード（500 円分）をプレゼントします。

▼対象者 市の健（検）診をインターネットで予約し、受診した人（年度内1回のみ）

▼対象健診 特定健診、後期高齢者健診、各種がん検診、20・30代健診

※市内医療機関での各種健（検）診、検診バスによる地区での巡回がん検診（胃・肺・大腸）はインターネット予約ができません。

- ・市で実施している健（検）診の詳しい内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。
- ・市に住民票のあ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市の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問い合わせください。

### 健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



### インターネット予約はこちらから



弘前市 集団検診

検索



### 定期予防接種など

#### 【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）について】

風しんの追加的対策は、2022年3月までの3年間、風しんの抗体保有率が低い、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象に、国が全国的に実施します。

まず、風しんの抗体があるかを検査し、その結果、抗体価が低い人はワクチン接種の対象となります。対象者には、クーポン券を送付します。

▼今年度対象 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

▼今年度実施期間 令和2年3月31日まで

▼実施場所 全国の契約医療機関や健診機関等（詳しくは厚生労働省のホームページ〈<https://www.mhlw.go.jp>〉から「風しんの追加的対策について」を確認を）

▼接種料金 無料

▼持参するもの クーポン券、本人確認書類（免許証・マイナンバーカード等）

▼その他 対象者のうち、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性については、国の通知に基づき、来年度以降順次クーポン券を送付する

予定ですが、今年度検査を希望する人は健康増進課（☎ 37-3750）へ問い合わせを。

#### 【子どもの定期接種】

予防接種は、感染症にかかりやすい年齢などを考慮して、標準的な接種時期が決められています。「健康と福祉ごよみ」を確認し、適切な時期に接種しましょう。

来年度小学校に入学予定の幼児で、麻しん風しん混合2期予防接種をまだ受けていない人は、早めに接種しましょう。

#### 【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

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。1歳および来年度小学校に入学予定の幼児を対象に接種費用を助成していますので、この機会に受けましょう。



### 教室・講座

#### 【健幸講座「ヘルシーエイジング」】

▼とき 10月7日～令和2年3月23日の第2～4月曜日（10月のみ第1月曜日も開催）、午後1時15分～3時30分（受け付けは午後0時40分～1時10分、最終日は午後4時30分まで）

▼ところ ヒロロ（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教室、講座（健康チェックなど）

▼対象 70歳以上の市民

▼参加料 2,500円（全19回分）

▼申し込み方法 9月13日（金・必着）までに、往復はがき（住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で申し込みを。

■問い合わせ・申込先 ヘルシーエイジング（齋藤紀さん、☎ 036-8231、稔町14-1、☎ 34-2649）

#### 【家庭でできる看護ケア教室】

健康寿命を延ばす生活習慣のこつを学びます。

▼とき 10月16日（水）、午後1時30分～4時

▼ところ 弘前大学医学部附属病院（本町）第2病棟地下1階看護部研修室

▼講師 桜庭咲子さん（弘前大学医学部附属病院看護部糖尿病看護認定看護師）、葛西愛子さん（同認知症看護認定看護師）

▼定員 30人（先着順）

▼参加料 無料

▼申込受付期間 9月2日（月）～10月4日（金）の平日午前8時30分～午後5時

※動きやすい服装で参加を。

■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（工藤順子さん、☎ 39-5337）



### 各種相談

名 称	内 容	と き	と ころ
ヒロロすこやか相談	①妊娠、出産、妊娠中の栄養相談（対象は妊婦とその家族）／②育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談（対象は0～5歳児の家族。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の持参を）	9月10日（火）、受け付けは午前10時～10時30分	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階）
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	9月10日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）
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。	9月17日（火）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。9月2日～13日に、事前の予約が必要）	