

# 健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、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：12月18日（水）・19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	12月11日（水）・12日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分	平成28年5月生まれ
	1歳児歯科 2歳児歯科★	12月4日（水）・5日（木）／受付＝午後0時30分～1時 対象＝平成29年6月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	平成30年12月生まれ
離乳食教室	12月17日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時40分～1時 ※12月2日～13日に申し込みを。母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。	離乳食講話、試食（保護者のみ）、育児相談	令和元年7月生まれ

## 健康コラム

～健康情報ステーション～



### 家庭血圧の正しい測り方



家庭で測定する場合は、収縮期血圧135mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上が高血圧となります。

#### 【血圧計の選び方】

上腕で測るタイプを選びましょう

#### 【測定のタイミング】

- ◆朝
  - ①起床後1時間以内
  - ②トイレに行った後
  - ③朝食後（服薬前）
- ◆夜
  - ①寝る直前
  - ②入浴や飲酒の直後は避ける

#### 【測定時のポイント】

- ・イスに座って1～2分経ってから測定する
- ・腕帯は心臓と同じ高さで測定する
- ・薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい



### お酒の適量を知っていますか？



適量を超えてお酒を飲むことは、体にさまざまな影響を及ぼし、生活習慣病のリスクを高めます。適量を知って、楽しくお酒を飲みましょう。

種類	ビール	チューハイ	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
度数	5%	7%	12%	15%	25%	40%
適量 (アルコール20%相当)	500ml (ロング缶1本)	360ml (缶1本)	200ml (グラス2～3杯)	180ml (1合)	100ml (0.6合)	60ml (ダブル1杯)

- ・市で実施している健（検）診の詳細内容は、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

### 【小児インフルエンザワクチンの接種費用を助成】

対象者には、1回分無料の助成券を発行しています。

▼実施期間 令和2年1月31日まで

▼対象 生後6か月以上7歳未満までの未就学児

※接種の際は、助成券と母子健康手帳の持参を。

### 【子どもの定期接種】

BCG 予防接種の対象は、1歳未満までです。結核は、今でも毎年新たに1万5,000人以上の患者が発生していますので、接種していない人は、早めに接種を済ませましょう。

子宮頸がん予防ワクチンは、小学校6年生から高校1年生（相当）の女子は定期接種として受けることができます。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

### 【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

令和3年度までの3年間、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、順次、風しん抗体検査・予防接種の無料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日生まれの男性

▼今年度実施期間 令和2年3月31日まで

▼実施場所 広報ひろさき10月15日号および市ホームページに掲載

▼費用 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）

※受診の際は、事前に医療機関にお問い合わせください。

### 【高齢者インフルエンザ予防接種】

※接種希望の人は、『健康と福祉ごよみ』に掲載の、医療機関に直接問い合わせを。

▼実施期間 12月31日まで

▼対象 ①65歳以上の人、②60歳から64歳の人で心臓・腎臓・呼吸器および免疫機能に障がいのある人（障害1級程度）

▼自己負担 1,600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。対象者には個別に通知していますので、この機会に接種しましょう。

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、この機会に接種しましょう。

## おしらせ

### 【12月1日は世界エイズデー】

今年のテーマは「UPDATE！」

話そう、HIV／エイズのとなりで～」です。HIV・エイズの正しい知識を得て、「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。現在、エイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。また、希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。

※相談・検査は弘前保健所（下白銀町、弘前健康福祉庁舎内）で、匿名・無料で受診できます。※事前の予約が必要。

■問い合わせ先 弘前保健所（☎ 38-2389）

### 【市民健康づくり講演会】

▼とき 12月20日、午後2時30分～4時（受け付けは午後1時30分～）

▼ところ ホテルニューキャッスル（上鞆師町）3階麗峰の間

▼内容 「減塩のすすめ～できることから少しずつ～」…講師・土橋卓也さん（日本高血圧学会減塩委員会委員長、製鉄記念八幡病院理事長・病院長）

▼参加料 無料

▼定員 150人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

■問い合わせ先 12月13日までに健康増進課（☎ 37-3750）へ申し込みを。

## 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	12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。	12月24日（火）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。12月2日～23日に、事前の予約が必要）	
ヒロコすこやか相談	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）	12月16日（月）、受け付けは午前10時～10時30分	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階）