



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：1月22日（水）・23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	1月8日（水）・9日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分	平成28年6月生まれ
	1歳児歯科	1月15日（水）・16日（木）／受付＝午後0時30分～1時	平成31年1月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成29年7月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	1月28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 ※1月6日～24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。	令和元年8月生まれ

健康コラム

～健康情報ステーション～

ピーエムアイ

BMIで何を知ることができる？



BMI(Body Mass Index) は肥満度の指標で、身長と体重から計算できます。BMIが「22」に近いほど、生活習慣病になるリスクが低いといわれています。健康管理のため、自分や家族のBMIをチェックしてみませんか？

◎計算方法 $\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = \text{BMI}$

BMI	18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30以上
判定	痩せ	標準	肥満	高度な肥満



筋肉量が多い人は、肥満でなくてもBMI25以上となる可能性があります。体脂肪量や腹囲などもあわせて確認するのがおすすめです。



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	1月7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。	1月21日（火）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。1月6日～20日に、事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）
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）	1月20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）

- ・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送付しています。

▼実施期間 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ワクチンは、結核による重い病気を予防するワクチンで、対象は1歳未満までです。結核は、日本国内で今でも毎年新たに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済ませましょう。また、来年度小学校に入学する予定の幼児は、受けていない予防接種がないか確認しましょう。

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。子宮頸がんは、20歳～39歳の若い年齢層で患者が増えています。希望する人はワクチンの効果と接種後に起こりえる症状について理解のうえ接種しましょう。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ています。クーポン券には有効期限がありますのでご注意ください。

▼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

▼実施期間 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

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）

※受診する際は、事前に医療機関にお問い合わせください。

【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。



おしらせ

【Dr. 中路の健康ひろば 新春ライブ】

▼日程と場所 ①1月11日、斜陽館（五所川原市金木町）／②1月12日、専求院（新町）／③1月13日、ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース
※①②は午後1時～3時、③は午後1時～3時30分。受け付けはいずれも12時30分～。

▼内容 中路重之さんによる「健康講座」、おたか静流さんによる「歌って踊ろう」など
※③は、弘前フランス料理研究会によるヘルシー・フレンチ講座あり。

▼参加料 500円（②③は無料）※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 健康×地域活性化コンソーシアム事務局（ウェバランス内、☎ 39-7333、平日の午前10時～午後6時）

【忘れていませんか？がん検診無料クーポン券】

一定の年齢に達した市民に、がん検診の無料クーポン券を7月に発送しました。無料クーポン券には有効期限があり、期限が近づくと検診の予約が取りにくくなる場合がありますので、早めにご利用ください。無料ク

ーポン券が利用できる医療機関や集団検診会場については、クーポン券と一緒に送付したお知らせをご覧ください。

【対象者】

●子宮頸がん…平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの女性

●乳がん…昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの女性

※平成31年4月20日以降に弘前市に転入した対象年齢の人は、前住所地の市町村からクーポン券が発行されます。既に前住所地の市町村からクーポン券が送付されている人は、当市のクーポン券と交換が必要です。※いずれも無料クーポンの有効期限は令和2年2月28日。

●大腸がん…昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれの人で、平成26年～30年度に、市が実施する大腸がん検診を一度も受診したことのない人。※無料クーポン券の有効期限は令和2年3月31日。

【巡回子宮・乳がん検診】

検診車による集団検診です。希望する人は電話で申し込みを。定員になり次第締め切ります。

▼とき 1月19日（日）、受付＝午前9時～10時

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

■問い合わせ先 健康増進課（弘前市保健センター内、☎ 37-3750）

お詫びと訂正

広報ひろさき 12月1日号の26ページに掲載の「家庭血圧の正しい測り方」において、「測定タイミング③朝食後」は「朝食前」の誤りでした。お詫びして訂正します。