健康の掲示板

弘前市保健センター（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／内容	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	2月24日・25日／受付＝午後0時半～1時半	平成26年8月生まれ	
	3歳児	2月3日・4日／受付＝午後0時半～1時半	平成24年7月生まれ	
	1歳児歯科	2月17日・18日／受付＝午後0時半～1時	平成27年2月生まれ	
	2歳児歯科★	対象＝平成25年8月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室		2月26日（金）、午後1時～2時半／受付＝正午～午後0時50分	平成27年9月生まれ	2月4日～25日に、弘前市保健センターへ。
		離乳食講話・グループレッスン／ミニ講話（親子のふれあい、はじめての歯みがき）／身長・体重測定／育児相談 ※歯の相談希望者で歯ブラシを持っている場合は持参を。		
パパママ教室・マタニティ歯科健診		3月6日（日）、午前10時～午後0時半／受付＝午前9時半～10時	出産予定日が5月2日～9月19日の妊婦とその家族＝40組（先着順） ※マタニティ歯科健診は妊婦のみ（先着10人）。	2月3日から、弘前市保健センターへ。 ※歯科健診のみ受診希望の人は受付時間が異なりますので、申込時にお知らせを。
		歯科健診／ブラッシング指導／パパママ教室（小児科医師講話、ママの食生活展示、パパとママの育児体験、沐浴<もくよく>体験、パパの妊婦体験など）		

検　診

市の各種検診は、年度内に1回受診できます。

名称	会場	とき／内容	対象・定員／料金	問い合わせ・申込先
セット検診	医師会健診センター	通年2月8日～3月11日 ※女性限定日は問い合わせを。	40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く） ※定員になり次第締切。	弘前市医師会健診センター検診課（☎フリーダイヤル0120・050・489、平日…午前9時～午後4時〈正午～午後1時を除く〉）へ。
		胃・肺・大腸がん検診（50歳以上は前立腺がん検診も受診可〈別途500円〉）	1,900円（市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料）	
女性の健康診査	医師会健診センター	2月10日・17日・25日・3月2日 ※2月25日は託児あり（乳幼児10人まで）。2月17日・25日・3月2日は女性限定。	18歳～39歳の主婦や自営業の女性（職場で受診できる人、妊娠中やその疑いのある人などを除く） ※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（弘前市保健センター内、土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時）へ。
		血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	800円	
医療機関での検診		胃・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、骨密度検診、結核検診は、医療機関でも受診できます。直接、「市の検診」と伝えて問い合わせを。詳細は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、健康づくり推進課へお問い合わせください。なお、乳がん検診は、国の指針に基づいて対象年齢を見直しし、40歳以上の人が対象となります。		

定期予防接種など

▶定期予防接種

【麻しん風しん混合・２種混合・ＢＣＧ・日本脳炎・不活化ポリオ・４種混合・ヒブ・小児肺炎球菌・水痘・子宮頸がん予防ワクチン】

通年接種です。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。

平成28年度小学校に入学する人で、麻しん風しん混合Ⅱ期の予防接種をまだ受けていない人は、平成28年3月31日までに忘れずに接種してください。期間が過ぎると有料（約9,000円）になりますのでご注意ください。

対象者で予診票を持っていない人には弘前市保健センターで配布しています。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

肺炎は、感染すると重症化しやすいので、ワクチン接種での予防を勧めています。

今年度の対象者にはお知らせを送付していますが、助成を受けられるのは今年度限りですので、実施期間内に接種しましょう。

▽**実施期間**　平成28年3月31日まで

※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。

▽**費用**　5,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。

▶風しん抗体検査とワクチン接種費用を助成

妊娠を希望する女性などを対象に、風しん抗体検査およびワクチン費用を全額助成しています。

▽**接種期間**　平成28年3月31日まで

▽**対象者**　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、妊娠を希望する女性とその夫および同居家族、または妊婦の夫および同居家族

▽**申請方法**　健康づくり推進課（弘前市保健センター内）窓口に事前に申請してください。なお、妊婦の夫および同居家族は、申請の際に母子健康手帳の持参を。

ヒロロのパパママ教室

▽**とき**　２月21日（日）、午前の部＝午前10時～正午、午後の部＝午後１時半～３時半

▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）３階健康ホール

▽**内容**　パパとママの育児体験、沐浴（もくよく）体験、パパの妊婦体験、栄養のお話など

※マタニティ歯科健診はありません。

▽**対象**　出産予定日が４月19日～８月９日の初産の妊婦とその家族＝10組（先着順）

▽**参加料**　無料

▽**持ち物**　母子健康手帳

▽**申し込み期間**　２月５日～17日

ヒロロ健康サークル ～みんなで体を動かそう！～

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。

▽**とき**　３月１日～22日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）

▽**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

▽**対象**　毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝25人

▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）

▽**持ち物**　室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物

▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・サークル名（ヒロロ健康サークル）を記入し、２月15日（必着）までに健康づくり推進課（〒036・8711、野田２丁目７の１）へ。

※はがき１枚で１人とし、応募多数の場合は抽選で決定。

胃がんリスク検診

平成28年３月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳になる人を対象に、胃がんリスク検診の受診券を送付しています。

この検診は、血液検査で胃粘膜の萎縮度とピロリ菌感染の有無を検査し、検査結果により精密検査を勧めるものです。対象者は無料で受診することができますので、ぜひ受診してください。なお、この胃がんリスク検診は、胃がんを直接見つけるものではないので、これまで同様、胃がん検診も受診しましょう。

健康相談・禁煙相談

健康や栄養について保健師や栄養士が無料で相談に応じています。希望する人は事前に電話で申し込みください。

▽**日程と会場**　ヒロロ会場（駅前町、ヒロロ３階健康広場）＝５日・10日・28日の午前９時～11時／弘前市保健センター会場＝15日の午前９時～11時

▽**予約受付時間**　午前８時半～午後５時（土・日曜日、祝日を除く）

こころの健康相談

本人や家族の心の悩みや、家族を自死で亡くした人の悩みについて、保健師が面接して相談に応じています（無料）。希望する人は事前に電話で申し込みください。

▽**とき**　２月８日・22日の午前９時～午後３時

▽**ところ**　弘前市保健センター

▽**予約受付時間**　午前８時半～午後５時（土・日曜日、祝日を除く）

※「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。現在治療している人は、まずは主治医に相談をしてください。

健康かるた

～子どものころから楽しく健康づくり～

市では、平均寿命・健康寿命のアップに向けて、「健康かるた」を作成し、市内の保育園・幼稚園・子育て支援センター・なかよし会・児童センターに配布しています。数ある読み札の中から、今号では以下の４つを紹介します。

■**問い合わせ先**　健康づくり推進課（野田２丁目、弘前市保健センター内、☎37・3750）

めざそうよ　健幸ながいき　ひろさきし

健康で幸せに長生きする人が多い弘前になるように、みんなで健康に気をつけましょう。

にがてなやさい　みんなでたべれば　おいしいよ

野菜には体を守ってくれる大事な栄養素が多く含まれています。苦手な野菜を食べられると自信にもつながります。

もうやめて　たばこのけむりで　くるしいよ

たばこの煙は、たばこを吸う人だけでなく周りの人の健康にも影響を与えます。自分や周りの人の健康を考えてたばこを控えましょう。

さああるこう　かぞくで元気に　からだづくり

歩くことは手軽にできる運動です。また、有酸素運動の１つでもあり、気持ちもからだもリフレッシュできます。