



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：7月24日（水）・25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	7月10日（水）・11日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分	平成27年12月生まれ
	1歳児歯科	7月17日（水）・18日（木）／受付＝午後0時30分～1時	平成30年7月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成29年1月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	7月23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 ※7月1日～19日までに申し込みを。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2月生まれ

健康コラム

～健康情報ステーション～

唾液には虫歯や歯周病を予防する効果がありますが、加齢とともに分泌量は減っていきます。唾液の量を増やすケアとして効果的なのが「あいうべ体操」です。

口内を潤して
虫歯・歯周病予防

「あいうべ体操」

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く突き出す
④「べー」と舌を出して下に伸ばす

「あいうべ」の4つの動作を1セットとし、1日30セットを目安に行いましょう（あごに痛みのある人はご注意ください）。

～健診お役立ち情報～

成人歯科健診

10年に1回対象になる健診で、虫歯や歯周病の早期発見、口腔（こうくう）内の清掃状況や、かみ合わせなどの健康チェックをします。生涯にわたり豊かな人生を送るためには、歯の喪失を防ぐことが大切です。対象者に受診券を送付

しましたので、ぜひ受診しましょう。

- ▼受診期間 7月1日～令和2年3月31日
- ▼受診場所 指定歯科医療機関
- ▼対象 令和2年3月31日までに30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる市民
- ▼料金 無料（健診後の治療は自己負担）※事前の予約が必要。

・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

【子どもの定期接種】

定期接種は対象年齢から外れると有料になりますので、対象の年齢になったら体調のよい時に早めに接種しましょう。

来年度小学校へ入学予定の幼児は、麻しん風しん混合2期予防接種の対象です。対象者には通知していますので、早い時期に接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

対象者には個別に通知しています。今年度対象者の公費助成は今回限りです。希望する人は早めに接種しましょう。

▼接種期間 令和2年3月31日まで

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人で、今までワクチンを接種したことのない人

▼自己負担 5,000円（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全額助成】

風しん抗体価が低い妊婦とお腹の赤ちゃんを守るために助成を行っています。

▼対象 弘前市に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた、妊娠を希望する女性とその同居者および風しん抗体価が

低い妊婦の同居者

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性（抗体価が低い人を除く）および風しんにかかったり過去に助成を受けている人は対象外。希望者は事前に申請が必要です。詳しくは問い合わせを。

【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。対象となる1歳および5歳以上7歳未満の未就学児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。

教室・講座

【健幸講座「ヘルシーエイジング」】

▼とき 7月8日・22日、8月5日、9月9日（すべて月曜日）、午後1時15分～午後3時30分（受け付けは午後0時40分～1時10分）

▼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・健康運動指導士による体操教室、講座（音楽療法など）

▼対象 20歳以上の市民

▼参加料 1講座＝200円

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎ 34-

2649）

おしらせ

【7月1日は「こころの日」】

▼とき 7月7日（日）

午前10時～午後3時

▼ところ イオンタウン弘前樋の口

▼内容 血圧・骨密度・血管年齢測定・ストレスチェック・こころの健康相談など

■問い合わせ先 日本精神科看護協会青森県支部事務局（芙蓉会病院内・成田さん、☎ 017-738-2214）

【7月は「愛の血液助け合い運動」月間です】

◎学生ボランティア募集

青森県学生献血推進連絡会では、献血の呼び掛けなどの活動を行っています。弘前大学では「献血推進サークルいっとまが」が誕生しました。他大学でも興味のある人は（Twitter…@hirosakibdc、☎ kenketsu_hirosakiuniv@yahoo.co.jp）お気軽にご連絡ください。

◎セミナー

学校や事業所、地域のイベントなどへ伺い、献血について皆さんの疑問にお答えします。

■問い合わせ先

青森県赤十字血液センター（島田さん、☎ 017-741-1512）



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	7月9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。	7月30日（火）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。7月3日～29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）	7月22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、ヒロロ3階）