

# 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★<br>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：2月26日（水）・27日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分<br>※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  | 2月12日（水）・13日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分  | 平成28年7月生まれ |
|          | 1歳児歯科<br>2歳児歯科★  | 2月19日（水）・20日（木）／受付＝午後0時30分～1時<br>対象＝平成29年8月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診              | 平成31年2月生まれ |
| 離乳食教室    | 2月25日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時40分～1時<br>※2月3日～21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9月生まれ   |            |

## 健康コラム

～健康情報ステーション～

### 今より10分多くからだを動かしましょう（プラス10）

今より10分多く体を動かすだけで、糖尿病などの生活習慣病やがんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。プラス10が毎日の習慣になれば、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。普段の生活の中で、無理なく毎日プラス10を心掛けてみませんか？



## 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  | 2月4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。  | 2月18日（火）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。2月3日～17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） | 2月17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

**インターネット予約はこちらから**

弘前市 集団検診

## 定期予防接種など

### 【子どもの定期接種】

定期の予防接種は、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、受けていない予防接種がないか確認しましょう。また、小学校6年生の児童で、まだ2種混合（ジフテリア・破傷風）を受けていない人は早めに接種しましょう。

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。

### 【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ので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼接種期間 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）

### 【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に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。

### 【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 市内に住所を有し、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から外れます。希望者は事前に申請が必要です。

## おしらせ

### 【市民公開講座「アレルギーとどう付き合うか～知っておきたいアレルギーの知識～」】

▼とき 2月22日（土）、午後2時～4時

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室

▼内容 「花粉症対策」…講師・高畑淳子さん（弘前大学医学部附属病院耳鼻科）、「毎日吸入、喘息治療の大原則」…講師・山本勝丸さん（国立病院機構弘前病院呼吸器科）、「食物アレルギーの話」…講師・相澤知美さん（弘前大学医学部附属病院小児科）、「アトピー性皮膚炎の診断と治療」…講師・六戸大樹さん（弘前大学医学部附属病院皮膚科）

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前大学保健管理センター（高梨さん、☎ 39-3126）

### 【令和元年度岩木健康増進プロジェクト結果報告会】

岩木健康増進プロジェクト健診の結果を中心に、健康のレベルアップに役立つ最新情報や実践例についてお話しします。

▼とき 2月29日（土）、午前9時30分～正午（受け付けは午前9時10分～）

▼ところ 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前大学大学院医学研究科社会医学講座（☎ 39-5041）／健康増進課（☎ 37-3750）

### 【第1回青森県感染対策協議会（AICON）市民公開講座】

▼とき 2月29日（土）午後2時～3時10分

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロコ4階）

▼内容 ほんとはこわい高齢者の肺炎…講師・齋藤紀先さん（弘前大学大学院医学研究科臨床検査医学講座准教授）

▼定員 50人程度

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前大学医学部附属病院感染制御センター（尾崎さん、☎ 39-5176）

### 【令和2年度前期受講生の募集「ヘルシーエイジング」】

▼とき 4月6日～9月28日の第2～第4月曜日、午後1時15分～3時30分（9月28日は午後4時30分まで）

▼ところ ヒロコ（駅前町）3階健康ホール

▼内容 高齢者向け体操・運動／歌唱指導／健康講座・測定／コーナー活動（ヨガ、囲碁など）

▼対象 70歳以上の弘前市在住者＝60人

▼参加料 2,500円（全19回分）、コーナー活動費300円以内（6カ月分）。

▼申し込み方法 2月28日（必着）までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、ヘルシーエイジング（〒036-8231、稔町14の1、齋藤紀宛て）へ申し込みを。

■問い合わせ先 ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎ 34-2649）

※留守番電話の際は折り返し連絡しますので、電話番号をお知らせください。