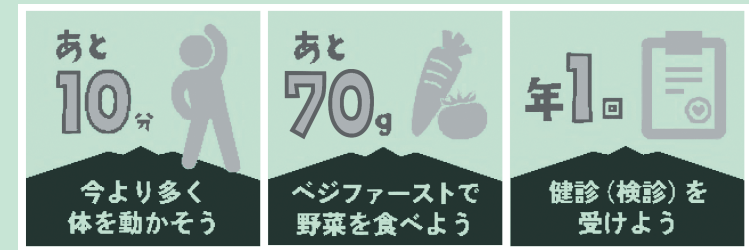


令和7年度

# 健康と福祉ごよみ

妊婦さんや乳幼児の健康診査	2
教室など	3
弘前市こども家庭センターへご相談ください	4
妊婦さんや乳幼児にはこんなことがあります	4
子育て支援情報	6
予防接種を受けましょう	9
おたふくかぜ予防接種	10
小児(未就学児)インフルエンザ予防接種	10
高齢者等インフルエンザ予防接種	10
高齢者等新型コロナウイルス感染症予防接種	10
高齢者等肺炎球菌感染症の定期予防接種	10
定期予防接種スケジュール	11
20歳からの健(検)診	12
健(検)診を受ける場所	13
受診する方法(集団健(検)診)	14
複合健診	14
巡回婦人がん検診(子宮・乳がん検診)	15
20・30代健診	16
国民健康保険加入者の特定健康診査	17
国保人間ドック	18
国保脳ドック	18
後期高齢者医療制度加入者の健康診査	19
個別健(検)診・予防接種指定医療機関一覧	20
個別歯科健診	24



指定歯科医療機関一覧	25
市のたばこ対策・知っておきたい！たばこ情報	26
禁煙治療実施医療機関	26
健康に関する相談	27
こころの健康相談	27
食生活改善推進員養成講座の実施について	28
弘前市健康づくりサポーター募集について	28
市民の健康まつり	28
小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業	29
重度心身障害者医療費助成(重度医療)制度について	29
軽度・中等度難聴児補聴器購入費等助成事業	29
障害児福祉手当・特別障害者手当について	29
介護保険	
介護サービス及び総合事業サービスの利用手続きについて	30
介護サービス・総合事業サービスの利用について	31
65歳以上の人の介護保険料と納めかた	32
災害などによる各種減免について	33
救急医療体制(休日・夜間)のご案内	34
医療電話相談	34
救急車の適正利用	34
弘前市急患診療所【初期(一次)救急医療機関】	35
二次輪番病院【二次救急医療機関】	35
休日在宅当番医(歯科・眼科・耳鼻咽喉科・内科)【初期(一次)救急医療】	35
弘前大学医学部附属病院【三次救急医療機関】	35

弘前市

【お問い合わせ先】弘前市こども家庭センター  
(母子保健係) ☎33-1652

名称	日程・内容											
	令和7年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月
マタニティ歯科健診	各指定歯科医療機関へ予約してから、受診してください。(受診券は母子健康手帳交付時に配付)											
乳児一般 委託健康診査	出生連絡票を提出後、受診票を個別通知します。 ＊1歳のお誕生日前日までに、県内医療機関で健診を無料で2回受診することができます(利用例：1か月児健診、10か月児健診など)。 4か月児健診と7か月児健診は、別に受診票が送付されます。											
4か月児健診 7か月児健診 対象児に通知します	各指定医療機関で受診してください。 ＊37週未満で出産した場合など、医師から修正月齢での健診を勧められている場合は、弘前市こども家庭センターへご連絡ください。											
1歳6か月児健診 1歳6か月児対象 1歳11か月まで受けられます 対象児に通知します	2段階方式(①小児科診察(医療機関での個別受診)→②集団健診(弘前市保健センターで受診・日時指定))での受診となります。 事前予約制となります。											
	5年9月生	5年10月生	5年11月生	5年12月生	6年1月生	6年2月生	6年3月生	6年4月生	6年5月生	6年6月生	6年7月生	6年8月生
	23(水)	28(水)	25(水)	23(水)	20(水)	17(水)	22(水)	19(水)	17(水)	28(水)	18(水)	18(水)
	24(木)	29(木)	26(木)	24(木)	21(木)	18(木)	23(木)	20(木)	18(木)	29(木)	19(木)	19(木)
	受付時間 12:20～13:55 内容 歯科健診・発達相談・保健指導・栄養指導・予防接種指導											
2歳児歯科健診 2歳6か月児対象 2歳11か月まで受けられます 対象児に通知します	各指定歯科医療機関へ予約してから、受診してください。(希望者に無料でフッ化物歯面塗布)											
	3年9月生	3年10月生	3年11月生	3年12月生	4年1月生	4年2月生	4年3月生	4年4月生	4年5月生	4年6月生	4年7月生	4年8月生
	9(水)	14(水)	11(水)	9(水)	6(水)	3(水)	8(水)	5(水)	3(水)	14(水)	4(水)	4(水)
	10(木)	15(木)	12(木)	10(木)	7(木)	4(木)	9(木)	6(木)	4(木)	15(木)	5(木)	5(木)
	受付時間 12:00～13:10 内容 小児科診察・歯科健診・身体測定・聴覚・視覚・発達相談・尿検査・保健指導・栄養指導・予防接種指導 事前予約制となります。											
3歳児健診 3歳6か月児対象 3歳11か月まで受けられます 対象児に通知します												
5歳児発達健診 5歳児対象 対象児に通知します	年2回実施 〈通知時期〉①令和7年7月頃(対象：令和2年4月2日～令和2年9月30日生) ②令和8年1月頃(対象：令和2年10月1日～令和3年4月1日生) 内容 発達に関する健診等 詳細は弘前市こども家庭センターまでお問い合わせください。 ①1次健診(アンケート調査) ②2次健診(1次健診の結果に応じた対象児に実施) ③結果説明											

## 教室など

名称	日程・内容	令和7年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月
【申込制】 離乳食教室 (会場 ヒロ口3階)	①は4か月児健診のお知らせ、②は7か月児健診のお知らせに離乳食教室のチラシを同封します。会場等の詳細についてはチラシをご覧ください。 【内容】①これから離乳食を始めるための栄養士講話、離乳食の試食(保護者のみ)など。 ②離乳食のステップアップについての栄養士講話、赤ちゃんのお口のケアについての歯科衛生士講話など。 【定員】①、②ともに15組※無料の託児(定員15人)があります。 【申込み】開催日前月の15日までに、ヒロ口「駅前こどもの広場」にお申込みください(TEL35-0156/10:00~18:00土日祝も受付可)。												
①離乳食スタート教室 (対象: 4~5か月児)		8(火)	13(火)	10(火)	8(火)	15(金)	9(火)	14(火)	11(火)	9(火)	13(火)	10(火)	10(火)
		6年11月~ 12月生	6年12月~ 7年1月生	7年1月~ 2月生	7年2月~ 3月生	7年3月~ 4月生	7年4月~ 5月生	7年5月~ 6月生	7年6月~ 7月生	7年7月~ 8月生	7年8月~ 9月生	7年9月~ 10月生	7年10月~ 11月生
②離乳食ステップアップ教室 (対象: 6~8か月児)		18(金)	23(金)	20(金)	18(金)	1(金)	12(金)	17(金)	14(金)	12(金)	23(金)	13(金)	13(金)
		6年8月~ 10月生	6年9月~ 11月生	6年10月~ 12月生	6年11月~ 7年1月生	6年12月~ 7年2月生	7年1月~ 3月生	7年2月~ 4月生	7年3月~ 5月生	7年4月~ 6月生	7年5月~ 7月生	7年6月~ 8月生	7年7月~ 9月生
【申込制】 ぴよんぴよん広場 (会場 ヒロ口3階健康ホール) 就学前までのお子さんと保護者の方		14(月)	12(月)	2(月)	7(月)	4(月)	8(月)	6(月)	10(月)	1(月)	5(月)	2(月)	2(月)
		21(月)	19(月)	9(月)	28(月)	18(月)	22(月)	20(月)	17(月)	8(月)	19(月)	9(月)	9(月)
		28(月)	26(月)	16(月)		25(月)	29(月)	27(月)		15(月)	26(月)	16(月)	16(月)
				23(月)									
【実施時間】10:00~11:30 13:30~15:00 ※色塗り日の午後は、年中・年長児の受付も行います。 【申込み】事前予約制。参加希望の1週間前までを目安に、児童発達支援センターはあとまで直接お電話ください。定員は各回5名です。月6回のうち、いずれか1回の参加とさせていただきます。(TEL 080-8201-1146 受付時間13:00~16:00)		【内容】 体操や親子ふれあい遊びなど親子で楽しく体を動かして、お子さんの発達を応援します。 また、発達面や行動面の心配ごとの相談もお受けします。											

# 弘前市こども家庭センターへご相談ください

弘前市こども家庭センターは、妊産婦・子育て世帯・お子さんに対して、児童福祉と母子保健の一体的な相談支援を行っている窓口です。安心して妊娠・出産・育児ができるように、保健師・助産師・保育士等の専門スタッフが、子育てなどの相談に応じながらサポートします。気軽にセンターへ、来所または電話でご相談ください。



- \* 妊娠・出産に関すること
- \* 産前・産後の体調や授乳に関すること
- \* 子育てに関すること
- \* 子どもの成長・発達に関すること など

\* 児童福祉の相談等については6ページをご覧ください \*

- 住 所 ● 弘前市駅前町9-20  
ヒロロ3階
- 開設時間 ● 午前8時30分  
～午後6時  
(土日祝、年末年始除く)
- 電話番号 ●

**37-1323**

◆ 駐車場は3時間まで無料  
◆ 市役所～ヒロロ経由の循環バス有



## ○ 妊婦さんや乳幼児にはこんなことがあります ○ (弘前市に住所がある方が対象)

### 健診や教室など

**妊娠届出・母子健康手帳の交付** …… 妊娠を診断されたら、早めに妊娠届を出しましょう。お1人ずつ丁寧にお話を伺います。(30～60分程度お時間をいただきます)

妊娠届出時に交付

**妊産婦(外来診療)10割給付証明** …… 国保加入者の方へ交付されます。

**妊婦委託健康診査受診票** …… 定期的に妊婦健診を受けましょう。

**新生児聴覚検査受診票** …… 新生児の保護者の方を対象に新生児聴覚検査に要した費用の一部を助成します。

**マタニティ歯科健康診査受診券** …… 出産前までに歯科健診を受けましょう。  
…24ページ参照

### 出産育児一時金は…

加入している健康保険へ申請すると、出生児1人につき50万円が支給されます。(産科医療補償制度対象外の場合は48万8千円)。それぞれご加入の健康保険へお問い合わせください。

**出生届** …… 14日以内に出生届を出しましょう。届け先：市民課、各総合支所民生課、出張所

★出生届と一緒に提出してください。

**出生連絡票** 弘前市こども家庭センターから下記の書類が送付されます。  
・乳児一般委託健康診査受診票(2回分)  
(1歳のお誕生日前日までに2回県内の医療機関で利用できます。)  
・予防接種予診票一式(記入して病院へ持参しましょう。)



### 個別相談・家庭訪問など

#### 妊婦随時相談

…… 出産や産後のことについて、心配なことや不安なことなど、いつでもご相談ください。安心して妊娠・出産を迎えられるようにしましょう。

#### 出産準備アンケート送付(妊娠28週頃)

…… 出産が近づいている妊娠8か月頃にアンケートをお願いしています。最近のご様子について、お知らせください。

#### 弘前市産後ケア事業(妊娠28週から申請可)

出産後のお母さんが安心して子育てができるように、お母さんの心身のケアや育児サポートを行っています。

○対象/出産後1年以内のお母さんと赤ちゃんで下記のいずれかに当てはまる人

- ・出産や育児の疲れから身体やこころの調子がよくない。
- ・育児について不安や困りごとがある。 ※利用には事前の申請・利用の承認が必要です。



利用料や実施施設等の詳細は、上記二次元コードでご確認を!

#### こんにちは赤ちゃん訪問(出産後～生後4か月頃)

赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に訪問し、保護者の方とお子さんのご様子を確認しています。早めの訪問を希望される場合は、お電話ください。

○対応スタッフ/助産師・保健師

○日程/出生連絡票が提出された後、弘前市こども家庭センターから連絡します。その時に保護者の方と一緒に訪問日を決めます。



妊 娠 中

出 産



1 か 月	<b>1か月児健診</b> ..... <b>2ページ参照</b> <small>乳児一般委託健康診査受診票を利用しましょう。 県内の医療機関で受診できます。</small>
2 か 月	<b>予防接種を受けましょう</b> <small>予防接種を受けましょう。接種時期、日程などは9ページをご覧ください。</small>
4 か 月	<b>4か月児健診</b> ..... <b>2ページ参照</b> <small>市内指定医療機関で受診できます。対象者に受診券を送付します。</small>
	<b>離乳食スタート教室</b> ..... <b>3ページ参照</b>
7 か 月	<b>7か月児健診</b> ..... <b>2ページ参照</b> <small>市内指定医療機関で受診できます。対象者に受診券を送付します。</small>
	<b>離乳食ステップアップ教室</b> ... <b>3ページ参照</b>
10 か 月 頃	<b>10か月児健診</b> ..... <b>2ページ参照</b> <small>乳児一般委託健康診査受診票を利用しましょう。 県内の医療機関で受診できます。</small>
1 歳	<b>麻疹風しん混合1期・水痘1回目を 受けましょう</b> ..... <b>11ページ参照</b>
1歳6か月 ～1歳11か月	<b>1歳6か月児健診</b> ..... <b>2ページ参照</b> <small>市内指定医療機関での個別健診を受診後、弘前市保健センターでの 集団健診を受診する2段階方式です。対象者に個別通知します。</small>
	<b>幼児フッ化物歯面塗布事業</b> <small>市内指定歯科医療機関で、フッ化物歯面塗布が受けられます。 1歳6か月児健診（集団健診）受診時に、受診券を配布します。</small>
2 歳 6 か 月	<b>2歳児歯科健診</b> ..... <b>24ページ参照</b> <small>市内指定歯科医療機関で受診しましょう。 対象者に受診券を送付します。</small>
3 歳	<b>3歳児健診</b> ..... <b>2ページ参照</b> <small>弘前市保健センターでの集団健診です。対象者に個別通知します。</small>
5 歳 ～7歳未満	<b>5歳児発達健診</b> ..... <b>2ページ参照</b> <small>対象者に個別通知します。</small>
	<b>麻疹風しん混合2期を受けましょう</b> ... <b>11ページ参照</b> <small>保育園等の年長児(小学校就学前の1年間)になったら受けましょう。</small>

## あかちゃん相談

○対応スタッフ／ 助産師  
 ○日程／平日（午前8時30分～午後6時）  
 ○問い合わせ／☎ 37-1323 ヘ

「母乳やミルクの量が足りているかな」「赤ちゃんの体重は大丈夫かな」など、お子さんのことや産後の体調についてなど、何でもご相談ください。



## 食事と栄養相談

○対応スタッフ／ 栄養士  
 ○日程／平日（午前9時～午後3時）  
 ○問い合わせ／☎ 37-1323 ヘ

離乳食からその後の食事（すすめ方・偏食等）に関する相談に応じています。



## 歯科相談

○対応スタッフ／ 歯科衛生士  
 ○日程／平日（午前9時～午後3時）  
 ○問い合わせ／☎ 33-1652 ヘ

むし歯予防や歯みがきの仕方、お手入れグッズ等の歯に関する相談に応じています。



## 子育て相談

○対応スタッフ／ 保健師  
 ○日程／平日（午前9時～午後3時）  
 ○問い合わせ／☎ 37-1323 ヘ

「他の子と比べて大丈夫かな」「育児はこれで大丈夫かな」など、子育てをしながら気になることや悩んでいることの相談に応じています。



## 発達相談

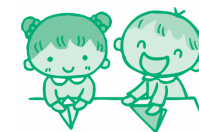
### お子さんの気になる様子はありませんか？

- ・人とのやりとりが苦手
- ・視線が合いにくい
- ・集団行動が苦手 など
- ・落ち着きがない
- ・ことばの数が少ない



発達の気になる様子について、保護者の方と一緒にお子さんに必要な支援や福祉サービス等を考えます。気軽にご相談ください。

○対象 未就学のお子さん  
 ○対応スタッフ 臨床心理士等  
 ○日程／平日（午前9時～午後3時）  
 ご都合に合わせて日程を調整します。  
 ○問い合わせ・お申込み／☎ 33-1652 ヘ



# 子育て支援情報

## 子育てに関する相談機関

弘前市こども家庭センター	・子ども、子育て、家庭関係、生活の困りごと ・18歳未満の子どもへの虐待に関すること お子さん本人を含め、どなたからのご相談も受け付けます 月～金 8:30～17:00	子育て相談係 40-3976
中南地域県民局地域健康福祉部こども相談総室（弘前児童相談所）		36-7474 32-5458
子ども虐待ホットライン	24時間対応・通話料無料	0120-736-552
総合相談 青森県子ども家庭支援センター （アビオあもり）	子育てや家庭に関する総合相談 平 日 9:00～16:00 土日祝 9:00～16:00 （毎週水曜日・年末年始除く）	017-775-8080
すこやかほっとライン 青森県総合社会教育センター	対象：保護者 育児、家庭教育その他の相談 祝・年末年始を除く毎週月・水・木曜日 13:00～15:00	017-739-0101
あもり子育てネット 青森県総合社会教育センター	インターネットによる子育て相談と子育て情報の提供 <a href="https://www.alis.pref.aomori.lg.jp/gakusyu/e-learning/kosodate-a/">https://www.alis.pref.aomori.lg.jp/gakusyu/e-learning/kosodate-a/</a>	
幼児ことばの教室 （総合学習センター内）	対象：就学前の子ども	55-6931
教育委員会相談支援チーム （教育センター内）	学校生活全般に関する相談 対象：小・中学生及び保護者等	26-4803
児童発達支援センター 弘前大清水学園	ことば、運動、こころの成長発達を支援 ・子ども発達相談室～個別相談・指導 ・ポップ教室～就学前の親子療育指導教室 ・巡回相談、個別訪問による相談 問い合わせ 月～金 9:00～16:00	34-3166
児童発達支援センター はあと	・発達の気になるお子さんの個別相談と支援 ・親子教室めばえ～外来・出張等の方法により、各種の相談、相談支援を行ないます。 問い合わせ 月～金 8:30～17:30	82-5780
幼児発達支援センター 大空	お子様の成長と発達に沿った個別支援・集団支援・各種相談を行います。 ファミリーサポートステーションLion（外来療育） ファミリーサポートステーションSpica（出張療育） 子育て相談も随時受け付けております。 問い合わせ 月～金 9:00～16:00	55-9642
地域支援室 Aria （幼児発達支援センター 大空併設）		090-5012-4279
児童家庭支援センター 太陽	◇子育てオープンスペース 月・火・金・第2・4土曜日 10:00～12:00 ◇その他子どもや家庭に関する相談について、専門家と一緒に考えていきます。相談受付 日・祝を除く9:00～17:00	33-3611
子育て支援相談電話	月～金 9:00～16:00	33-0003

## 主に不登校に関する相談

青森県総合学校教育センター	月～金 8:30～17:00	017-728-5575
フレンドシップルーム （相談支援チーム）	月～金 9:00～17:00	26-4802

## 主に青少年問題を対象にした相談

弘前少年サポートセンター （弘前警察署内）	月～金 8:30～17:15	35-7676
こども悩み相談 （総合学習センター内）	8:30～17:00（時間外・土・日曜日・祝日・ 年末年始は留守番電話またはFAX受付）	26-2110 （FAX兼用）
少年相談センター （弘前市こども家庭センター内）	月～金 8:30～17:00	35-7000
家庭児童相談 （弘前市こども家庭センター内）	月～金 8:30～17:00	40-3976

## 地域子育て支援センター

弘前市駅前こどもの広場 ・電話相談、面接相談 ・プレイルールの開放 ・一時預かり事業 ・子育てサークル等の支援・育成	第1・第3火曜日を除く毎日 10:00～18:00	35-0156
みどり保育園 ・電話相談、訪問相談、面接相談 ・育成と地域の子育て家庭への支援等	月～土 9:00～17:00 月～土 9:00～17:00	32-0510
大浦保育園 ・電話相談、訪問相談、面接相談 ・育成と地域の子育て家庭への支援等	月～土 9:00～17:00 月～土 10:00～15:00	82-3037
相馬こども園 ・電話相談、面接相談 ・育児と地域の子育て家庭への支援等	月～金 9:00～16:00 月～金 9:00～14:00	84-3103

※詳しい内容については、直接各保育園等へお問い合わせください。

## 施設利用の申込み等

認定こども園	1号認定…施設へ申込み	各施設へ ご連絡ください
	2号・3号認定…市へ申込み(申込み先は下記のいずれか) こども家庭課保育係 岩木総合支所民生課健康福祉係 相馬総合支所民生課健康福祉係	35-1131 こども家庭課保育係
保育所	2号・3号認定…市へ申込み(申込み先は下記のいずれか) こども家庭課保育係 岩木総合支所民生課健康福祉係 相馬総合支所民生課健康福祉係	35-1131 こども家庭課保育係
幼稚園	施設へ申込み	各施設へ ご連絡 ください
こども誰でも 通園制度 (乳児等通園 支援事業)	保育所、認定こども園、幼稚園等に在籍していない 0歳6か月～満3歳未満児のこどもを対象に保育所等に 通園する事業	35-1131 こども家庭課保育係
病児病後児保育	※利用登録が必要です 利用登録 ・こども家庭課 保育係 ・各総合支所 民生課 ・弘前市こども家庭センター（ヒロロ3階） 実施施設 ●病児保育室「きりん」（城東中央4丁目） ●病後児保育室「さくらんぼ」（賀田2丁目） ●病後児保育室「みどり」（吉野町） ●病後児保育室「Chibikko Care すくすく」（高崎2丁目）	35-1131 こども家庭課保育係 27-2292 (きりん) 82-3037 (さくらんぼ) 34-7511 (みどり) 55-6855 (Chibikko Care すくすく)
トワイライト ステイ	平日の夜間や休日に、保護者の仕事等により家庭での養育 が一時的に困難になった場合に利用できます ※利用登録が必要です 利用登録・問い合わせ：弘前市こども家庭センター 実施施設 ●児童家庭支援センター 太陽（豊原1丁目）	40-3976 (弘前市こども家庭センター) 子育て相談係 33-3611 (児童家庭支援センター太陽)
ショートステイ	保護者の病気等により家庭での養育が一時的に困難になっ た場合に利用できます（泊りも可能） 問い合わせ：弘前市こども家庭センター 実施施設等 ●弘前乳児院(品川町)、ショートステイ里親(弘前市ほか近隣市町村)	40-3976 (弘前市こども家庭センター) 子育て相談係 35-2155 (弘前乳児院)
一時預かり	在籍していない児童を一時的に認定こども園・幼稚園・保 育所で預かる事業	各施設へ ご連絡ください
・なかよし会 ・児童クラブ	放課後等に小学生を預かる事業 対象：保護者が就労等の理由で昼間家庭にいない小学校 1～6年生 申込・開設場所の問い合わせ：市こども家庭課健全育成係	40-7038

## 施設利用の申込み等

児童発達支援 放課後等 デイサービス (障害児通所支援)	◇日常生活や集団生活への適応のための支援（通所） ※詳細・申込みは市障がい福祉課障がい者医療・給付係	40-7036
	ひかりの岬こどもデイサービスセンター（笹森町） 弘前大清水学園（清原4丁目） 放課後等デイサービスプレイス（宮川2丁目） 放課後等デイサービス事業所やっほ〜クラブ（清原4丁目） 放課後等デイサービス事業所やまびこクラブ（小比内5丁目） 児童発達支援室「麒麟児」（城東中央4丁目） 児童発達支援・放課後等デイ はあと（熊嶋） 児童デイサービスきらり（駒越） 山郷館児童デイサービスセンターど・れ・み（大久保） 児童デイサービスやよいのあかり（富栄） 児童デイサービスすてっぷ（城東3丁目） 児童デイサービスすてっぷ・あっぷ（城東中央3丁目） フラハンドクラブ・キキ（高屋） 放課後デイステーションEarth（城東5丁目） 児童発達支援・放課後等デイ さわらび療育福祉センター（中別所） 放課後デイステーションCygnus（宮園4丁目） 幼児発達支援センター大空（若葉2丁目） ポコアポコ和徳（和徳町） こどもサポートkinone（浜の町北2丁目） 運動学習支援教室ココノバ弘前校（和徳町） 放課後等デイサービスあっぷる（末広4丁目） 児童デイサービスすてっぷⅡ（城東4丁目） 音楽療育支援教室どれみの森（浜の町東1丁目） 放課後デイステーションAries（馬屋町） 発達支援クラム（宮川2丁目） 就職準備教室ココジョブ北園校（北園1丁目） 就職準備教室ココジョブジュニア（石渡4丁目） こどもサポートfutaba（小比内4丁目） ポコアポコ緑ヶ丘（緑ヶ丘1丁目） 放課後デイGranny弘前（稔町） 向日葵児童発達支援鳥井野事業所（鳥井野） 多機能型事業所ルアナ御幸町（御幸町） わくわくスペースみらいと（駅前3丁目） 放課後等デイサービス エミフル（藤代2丁目） こどもサポートMelody弘前田園（田園3丁目） 児童発達支援・放課後等デイサービス三葉（大和沢） こどもサポートめぐる（田園2丁目） One Smile（萱町） 多機能型事業所ルアナ大開（大開3丁目） こどもサポートMelody早稲田（早稲田2丁目）	37-6546 34-3166 26-5392 34-3166 40-4418 27-2293 82-5780 55-0936 33-7300 96-2774 88-6941 88-7525 82-6060 55-9177 96-2121 55-6590 55-9642 55-6965 88-6872 55-7715 28-3188 88-6941 55-8150 55-7426 26-5392 88-7718 050-8892-8460 26-6540 40-2852 88-7525 82-3306 55-7818 55-7099 26-8940 050-5526-9197 87-2124 66-7174 40-2238 55-8446 050-5810-8040

## 子育て講座等

キッズネットクラス	◇乳幼児、親、ボランティアによる集団遊び、親子交流 5月～3月の第2火曜日(曜日の変更あり)10:00～11:30	33-6561 (市中央公民館)
-----------	--	---------------------



## 子育て支援員

◇子育て支援員は、ボランティアとして、下記子育てサークルなどの子育て支援活動を行っています。お住まいの地域の子育て支援員については、お問い合わせください。 <b>問い合わせ：弘前市こども家庭センター</b>		<b>40-3976</b>
<b>青りんご ベビーサークル</b>	開催場所：致遠児童センター 開催日：毎月第2火曜日 10:00～12:00 (4月、8月、1月は第4火曜日)	<b>36-8488</b> (代表 鈴木)
<b>安原地区 親子でリフレッシュ</b>	開催場所：みつわ会館 開催日：毎月第3金曜日 10:00～12:00	<b>37-6163</b> (代表 稲村)

※上記のほか、市内の児童館・児童センターや地域子育て支援センター、保育所、幼稚園等で活動している子育てサークルもありますので、各施設へお問い合わせください。また、開催日等変更となる場合もありますので、初めてご利用になる際はお問い合わせください。

## ブックスタート

<b>0歳児に絵本を プレゼント</b>	対象者に絵本2冊と読み聞かせのアドバイス集などをセットにした、ブックスタートパックをプレゼントします。 乳児一般委託健康診査受診票と一緒に引換券を郵送しています。こども絵本の森ほか各市立図書館でお受け取りできます。	<b>35-0155</b> (こども絵本の森 ヒロ口3階) <b>32-3794</b> (弘前図書館) <b>82-1651</b> (岩木図書館) <b>84-2316</b> (相馬ライブラリー)
<b>ブックスタート おはなしかい</b>	日時：毎月第3日曜日とその次の週の水曜日 10:30～11:00 場所：こども絵本の森（駅前町ヒロ口3階） 申込：不要	

## 子育てアプリ

**ひろさき子育て  
応援アプリ**

妊娠中から出産後、お子さんが成長してからでも切れ目なく利用できる機能が備わっています。また、オンラインでの個別相談にも応じています。ぜひご利用ください。

※このアプリは、紙の母子健康手帳に代わるものではありません。予防接種や各種健診などを受ける際はこれまでどおり紙の母子健康手帳が必要です。

**37-1323**  
弘前市こども家庭センター  
子育て包括支援係

**アプリのダウンロード方法（利用料は無料です）※通信料は自己負担となります。**

母子モ

検索

または

／ 母子モは外国語でもご利用も可能！英語、中国語、スペイン語など10ヶ国語以上に対応しています。／

※ 本サービスは Google 社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google 翻訳サービスをご利用の際には、Google の利用の利用規約をご確認ください。

※ Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

## 経済的支援に関すること

制度	対 象	説 明			連 絡 先
児 童 手 当	・ 高校生年代までの児童を養育している人 (児童が18歳に達した年度末まで)  〔法改正により対象者や手当額が変更される場合があります。〕	3 歳未満	第1子・第2子 第 3 子以降	月額15,000円 月額30,000円	所得制限があり ます  40-7039 こども家庭課 家庭給付係
		3 歳以上 高校生 年代まで	第1子・第2子 第 3 子以降	月額10,000円 月額30,000円	
児 童 扶 養 手 当	・ 父又は母と生計を同じくしていない児童を養育している人、 心身に障がいのある父又は母が児童を養育している人 (児童が18歳に達した年度末まで)	月額	全部支給	一部支給	
		児童1人	46,690円	46,680円～11,010円	
		2人以上	1人あたり 11,030円加算	1人あたり 11,020円～5,520円加算	
扶 養 特 別 児 童 手 当	・ 心身に障がいのある20歳未満の児童を養育している人 ・ 児童が施設等に入所している場合は対象になりません	法改正により手当額が変更される場合があります			40-7039 こども家庭課 家庭給付係
		月 額	1 級	2 級	
		児童 1 人あたり	56,800円	37,830円	
		法改正により手当額が変更される場合があります			
医 療 費 給 付 等	・ ひとり親家庭等の父又は母及び児童 ・ 父母のいない児童 (児童が18歳に達した年度末まで)	給付対象（保険診療分）			37-1323 弘前市こども家庭センター 子育て包括支援係
		父 母	1医療機関ごとに、医療費・調剤を合算し、1か月1,000円を超えた分		
		児 童	医療費・調剤の全額		
子 ども 医 療 費 給 付	・ 弘前市に住民登録のある子ども(児童が18歳に達した年度末まで)	保険診療に係る医療費・調剤の全額を現物給付または償還払いで給付します。			37-1323 弘前市こども家庭センター 子育て包括支援係
養 育 医 療 給 付	・ 出生時体重2,000g以下などの未熟児（0歳児）	未熟児が指定養育医療機関に入院した場合に、医療費とミルク代を公費で負担します。ただし、健康保険適用外の医療費やオムツ等の消耗品は対象外です。			
妊 婦 支 援 給 付 金	・ 妊婦であることの認定を受けた妊婦	現金支給と相談支援を一体的に行います。 ・ 妊婦支援給付金（1回目） ……妊婦1人につき5万円 ・ 妊婦支援給付金（2回目） ……妊娠している子どもの人数×5万円			



# 予防接種を受けましょう

## 予防接種を受けるときは

- 予防接種当日は、お子さまの状態が普段と変わらないことを確認し、体調が悪いと思ったら無理をせずに見合わせましょう。
- お子さまの普段の状態を知っている保護者の方が連れて行きましょう。
- 予診票は、接種を行う医師への大切な情報です。責任をもって記入し、母子健康手帳と一緒に忘れずに持参しましょう。
- 受ける予定の予防接種について、市から配られている『予防接種と子どもの健康』を読み、わからないことは、接種前に質問しましょう。
- 予防接種を受けた後、30分間は接種場所でお子さまの様子を観察し、寄り道せず帰宅しましょう。
- 接種当日の入浴は差し支えありませんが、接種部位を強くこすらないようにしましょう。また、激しい運動は避けましょう。

## 弘前市以外での接種を希望するときは

里帰り出産等で、弘前市以外の市区町村の医療機関で  
お子さまの定期予防接種を希望される方は、事前に下  
記までお問い合わせください。

## 転入された方へ

弘前市では、転入されたお子さまへ予防接種の実施状  
況調査を行っています。ご協力をお願いします。  
未接種の予防接種については予診票を差し上げていま  
すので、下記までお問い合わせください。

**【お問い合わせ先】 弘前市保健センター ☎37-3750**

（予防接種を受けられる医療機関は、20～23ページをご覧ください）



## おたふくかぜ予防接種

接種期間は、4月1日から翌年3月31日まで。対象者には、お知らせを送付します。

接種対象者	接種回数	接種料金	備考
① 1回目の接種となる生後12か月～24か月未満の幼児 ② 翌年小学校入学予定の5歳～7歳未満の幼児	年度内 1回	自己負担金 4,000 円 (生活保護世帯者は無料)	おたふくかぜにかかったり、ワクチンを 2回接種した幼児は除きます。

## 小児（未就学児）インフルエンザ予防接種

接種期間は、10月1日から翌年1月31日まで。対象者には、無料券を送付します。

接種対象者	助成回数	備考
生後6か月～7歳未満の未就学児 (平成31年4月2日～令和7年6月30日生まれまで)	1回	指定医療機関で接種する際、ワクチン接種助成券と母子健康 手帳をお持ちいただくことで接種費用の一部を助成します。

## 高齢者等インフルエンザ予防接種

接種期間は、11月1日から翌年1月31日まで。くわしくは、各指定医療機関へ直接お問い合わせください。

接種対象者	接種回数	備考
インフルエンザの予防接種は、接種を希望する方のみを対象とします。 体調のよい時に指定医療機関で診察を受け、十分理解した上で接種しましょう。 ① 65歳以上の方 ② 60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に、自己身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（障害等級1級）	1回	自己負担金 1,600 円（生活保護受給者無料） ※指定医療機関以外で受けた場合の費用は、各医療機関 へご確認ください。 接種時は被保険者証等加入資格のわかるものをお持ちください。 ②に該当する方は、医師の証明書または身体障害者手帳 をお持ちください。

## 高齢者等新型コロナウイルス感染症予防接種

接種期間は、10月1日から翌年3月31日まで。くわしくは、各指定医療機関へ直接お問い合わせください。

接種対象者	接種回数	備考
新型コロナウイルス感染症の予防接種は、接種を希望する方のみを対象とします。 体調のよい時に指定医療機関で診察を受け、十分理解した上で接種しましょう。 ① 65歳以上の方 ② 60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に、自己身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（障害等級1級）	1回	自己負担金 7,800 円（生活保護受給者無料） ※指定医療機関以外で受けた場合の費用は、各医療機関へご確 認ください。 接種時は被保険者証等加入資格のわかるものをお持ちください。 ②に該当する方は、医師の証明書または身体障害者手帳をお持ち ください。

## 高齢者等肺炎球菌感染症の定期予防接種

接種期間は、4月1日から翌年3月31日まで。対象者には、お知らせと予診票を送付します。くわしくは、各指定医療機関へ直接お問い合わせください。

接種対象者	接種回数	備考
① 65歳の方 ② 60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に、自己身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（障害等級1級）	1回	自己負担金 3,000 円（生活保護受給者無料） ※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方及び、 指定医療機関以外で受けた場合の費用は、各医療機関へご確 認ください。 接種時は被保険者証等加入資格のわかるものをお持ちください。 ②に該当する方は、医師の証明書または身体障害者手帳をお持ち ください。

# 定期予防接種スケジュール

- ◆ 定期の予防接種は、対象年齢に該当するお子さまは **原則無料** です。(対象年齢から外れたり、接種間隔が守られない場合は有料となります。)
- ◆ **望ましい接種時期は、重症化予防や、お子さまが病気にかかりやすい年齢を考慮して決められています。できるだけこの時期に接種しましょう。**

※下記の表を参考に予防接種のスケジュールを立てましょう。

年齢（月齢） 予防接種の種類		0 か 月	1 か 月	6 週	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	12 か 月	15 か 月	18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	年 長 6 歳	小学生						中学生			高 校 生					
		7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳																								
口 タ	1価				①	②		＊生後 24 週までに完了すること																											
	5価				①	②	③		＊生後 32 週までに完了すること																										
B 型 肝 炎					①	②				③		1 歳未満まで																							
小 児 肺 炎 球 菌					①	②	③						④			5 歳未満まで ※ 1																			
5 種 混 合 ※2					①	②	③					④					7 歳 6 か月未満まで																		
4 種 混 合 ※2					①	②	③					④					7 歳 6 か月未満まで																		
ヒ ブ ※2					①	②	③						④			5 歳未満まで ※ 1																			
B C G							①					1 歳未満まで																							
麻 し ん 風 し ん 1 期													①	2 歳未満まで																					
麻 し ん 風 し ん 2 期																			②	就学前年度の 1 年間															
水 痘													①	②		3 歳未満まで																			
日 本 脳 炎 1 期																	①②	③	7 歳 6 か月未満まで ※ 3																
日 本 脳 炎 2 期																						①						13 歳未満まで ※ 3							
2 種 混 合																								①		13 歳未満まで									
H P V （女 子）																											①②③								

望ましい接種時期

対象年齢

\* ① ② ③ ④ の数字は各予防接種の「何回目か」を表示しています。

- ※1 初回接種(3回)が7か月未満に完了しなかった場合は、接種回数が異なります。かかりつけ医に相談しましょう。
- ※2 5種混合(ヒブと4種混合の混合ワクチン)を接種する場合は、ヒブと4種混合の接種は不要です。原則として同一のワクチンを接種することとなりますので、すでにヒブと4種混合の接種を開始している場合は、引き続き同一のワクチンを接種してください。
- ※3 積極的勧奨差し控えにより接種機会を逃した平成17年4月2日から平成19年4月1日生まれの方で、4回の接種が終わっていない方は、弘前市保健センターへお問い合わせください。
- ◆ 5歳以降の接種となっている麻しん風しん混合第2期、日本脳炎第2期、2種混合、HPVワクチンについては、対象年齢になったら個別通知します。

【お問い合わせ先】 弘前市保健センター ☎ 37-3750

# 20 歳からの健（検）診

市の健（検）診対象年齢は、  
年度内年齢（令和7年4月1日から令和8年3月31日の間に達する年齢）です。

この表で今年度受診する健（検）診時期を計画しましょう。

●年齢と加入している医療保険によって  
受けられる健（検）診の種類や料金が異なります。

●職場などで受ける機会がない方は  
市の健（検）診を受診しましょう。

●今年度から、子宮・乳がん検診の対象となる方には令和7年3月下旬に  
受診券を発送します。ただし、転入された方には発行されておりません  
ので弘前市保健センター（☎ 37-3750）へご連絡ください。

		内 容	対象年齢（年度内年齢）	自己負担額など
胃がん検診	胃がんエックス線検診	胃部エックス線検査	40歳以上	1,500円（市の国保加入者は750円） 令和6年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した方は受診できません。 <small>※ベースメーカーを装着している方も胃がん検診を受けられます。</small>
	胃がん内視鏡検診	胃部内視鏡検査	50～69歳まで（2年に1回）	3,000円（国保加入者は1,500円）
			70～74歳まで（2年に1回）	1,400円（国保加入者は700円）
			75歳以上の方（2年に1回）	700円（※65～74歳の後期高齢者医療制度加入者を含む）
	<div>胃がん内視鏡検診の注意事項</div>		今年度対象となる方には、令和7年4月中旬に個別通知を発送します。対象の方は、胃内視鏡検査と胃部エックス線検査を両方受けることはできませんので、胃内視鏡検査を希望する人は、胃部エックス線検査を受けないようご注意ください。	
肺がん・結核検診		胸部エックス線検査	40歳以上	400円（市の国保加入者は200円）、問診により喀痰検査あり ※結核検診は65歳以上の方のみ受診できます。（無料） <small>※ベースメーカーを装着している方も肺がん・結核検診を受けられます。</small>
大腸がん検診		便潜血反応検査	40歳以上	500円（市の国保加入者は250円）
子宮がん検診（女性）		子宮頸部細胞診	20歳以上（2年に1回）	700円（市の国保加入者は350円）
乳がん検診（女性）		マンモグラフィー検査	40歳以上（2年に1回）	700円（市の国保加入者は350円） <small>※胸部にベースメーカー、ICD等を装着している方、豊胸手術をしている方、妊娠中の方、授乳中、または断乳してから1年以上経過していない方は乳がん検診を受けることはできません。</small>
骨密度検診（女性）		骨密度測定	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	300円
肝炎ウイルス検診		血液検査（HCV抗体検査・HBs抗原検査）	40歳以上で今までにB型・C型肝炎ウイルス検査や治療を受けたことがない方	無料 生涯のうち1度の検診になります。
胃がんリスク検診		血液検査（ピロリ菌感染の有無や胃粘膜の状態を検査）	40歳 42歳（40歳時に未受診の方）	対象者に無料受診券を送付します。
成人歯科健診		歯周疾患の早期発見、口腔内の健康度のチェック	20・30・40・50・60・70歳	対象者に無料受診券を送付します。 ※詳しくは、24ページをご覧ください。
20・30代健診		身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査など	20～39歳	500円（市の国保加入者は無料） 職場で同様の健診を実施している方は受診できません。 ※詳しくは、16ページをご覧ください。
健康診査			40歳以上の生活保護受給者など	無料（受診券がないため、受給者資格証を持参ください）
国保特定健診			40～74歳の国保加入者	対象者には無料受診券が送付されます。※詳しくは、17ページをご覧ください。
後期高齢者健診			後期高齢者医療制度加入者	対象者には無料受診券が送付されます。※詳しくは、19ページをご覧ください。
後期高齢者歯科健診		歯と歯周病の状態、義歯・咬合の状態、口腔機能の状態等	後期高齢者医療制度加入者	無料（受診券がないため加入資格のわかるものを持参ください） ※詳しくは、24ページをご覧ください。

- 生活保護受給世帯の方、住民税非課税世帯の方（世帯全員が非課税）は各種検診料金が**無料**です。  
検診をお申し込みの際または検診料金をお支払いの際に、お申し出ください。
- 70歳以上の方、65～74歳で後期高齢者医療制度に加入している方は、胃がん内視鏡検診以外は各種健診料金が**無料**です。
- 前立腺がん検診は、市の検診として実施しておりません。前立腺がん検診の受診を希望される方は医療機関にご相談ください（全額自己負担での受診となります）。



## 健（検）診を受ける場所

### 集団健診

かかりつけの医療機関が決まっていない方におすすめです。（○印のついているものが、受けられる健（検）診です。）

健（検）診 名	詳 細	お問い合わせ・予約	We b 予 約	胃がん			肺		大 腸 が ん	子 宮 が ん	乳 が ん	骨 密 度	肝 炎 ウ ィ ル ス	胃 が ん リ ス ク	20 ・ 30 代	健康 診 査	特定健診			後 期 高 齢
				エ ク ス 線	内 視 鏡	肺 が ん	結 核	国 保 特 定									被 扶 養	協 会 け ん ぽ		
ヒ口口複合健診	がん検診と健康診査を同時に受けることができます。 14 ページをご覧ください。	弘前市保健センター (弘前市健康増進課) ☎37-3750  平日 午前8時30分～ 午後5時00分	可	○	個別健診で受診してください。	○	○	○			個別健診で受診してください。		○	○	○	○	○	○	○	○
地 区 複 合 健 診			可	○		○	○	○						○	○	○	○	○	○	
地区巡回がん検診	胃エックス線・肺・大腸がん検診のみ実施します。対象地域に、町会を通じてお知らせしています。		不可	○		○	○													
巡回婦人がん検診 (子宮・乳がん検診)	婦人がん検診のみ実施します。 15 ページをご覧ください。		可						○	○										
弘 前 市 医 師 会 健 診 セ ン タ ー	がん検診と健康診査を同時に受けることができます。 20 ページをご覧ください。	弘前市医師会健診センター ☎0120-050-489  平日 午前8時00分～ 午後4時00分	可	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

### 個別健診

かかりつけの医療機関等で受けることができます。直接、医療機関へお申し込みください。（詳細は、20～23 ページをご覧ください。）



24 時間受付

ネットで簡単申込み

# インターネット予約

web 予約が「可」の健（検）診は、インターネットで予約することができます。

弘前市 集団検診

検索

または 二次元コードを読み込んでください。



- ◎ 健（検）診の受診期間は年度内（令和8年3月31日まで）ですが、受診場所や申込み状況により、早めに締め切っている場合があります。
- ◎ 年度末は予約が込み合うことが予想されますので、早めに受診場所に確認しましょう。
- ◎ 災害時や感染症拡大時には、健（検）診を延期又は中止となる場合がありますのでご注意ください。

## 受診する方法(集団健(検)診)

- ・健(検)診を受けるには事前に申込みが必要です。
- ・受診日の10日前までに、**弘前市保健センター(☎37-3750)**へお申し込みください。
- ・各会場ごとに定員があり、定員になり次第申込みをしめきりますので申込みはお早めに。
- ・お申込み受付後、受診日の約1週間前に問診票等を送付します。

集団健(検)診は、検診バスでの受診です。



### ◎複合健診

#### ヒロロ複合健診

実施日	実施場所	受付時間	実施する健(検)診
5月23日(金)	ヒロロ 3階 健康広場	7:30 ~ 8:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胃がん検診</li> <li>・大腸がん検診</li> <li>・肺がん・結核検診</li> <li>・胃がんリスク検診</li> <li>・肝炎ウイルス検診</li> <li>・国保特定健診</li> <li>・後期高齢者健診</li> <li>・社会保険被扶養者の特定健診</li> <li>・20・30代健診</li> </ul>
6月13日(金)			
6月27日(金)			
7月11日(金)			
7月25日(金)			
9月12日(金)			
10月10日(金)			
10月24日(金)			
11月7日(金)			
11月21日(金)			

◎ヒロロ複合健診は、原則、国保特定健診、後期高齢者健診、社会保険被扶養者特定健診、健康診査と、**がん検診**(肺がん、大腸がんなど)を**セットで受診**する方が対象になります。なお、20・30代健診はセットで受診はできません。

ヒロロ複合健診・地区での複合健診は、インターネット予約が可能です



#### 地区複合健診

実施日	実施場所	申込受付開始日	受付時間	実施する健(検)診
7月18日(金)	相馬ふれあい館	令和7年 6月1日～	8:00 ～ 9:00	・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん・結核検診 ・胃がんリスク検診 ・肝炎ウイルス検診 ・国保特定健診 ・後期高齢者健診 ・社会保険被扶養者の特定健診 ・20・30代健診
7月22日(火)	長慶閣			
7月23日(水)	石川公民館			
7月24日(木)	高杉ふれあいセンター			
8月18日(月)	あそべる	令和7年 7月1日～		
8月19日(火)				
8月20日(水)				
8月21日(木)				
10月8日(水)	泉野多目的コミュニティ施設	令和7年 9月1日～		
10月9日(木)	千年公民館			
10月14日(火)	西交流センター			
10月15日(水)	弘前市民体育館			
10月16日(木)	清水交流センター			
12月2日(火)	新和地区体育文化交流センター			

◎総合検診車による地区での巡回がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん)は、**お住まいの町会により、日時や場所が変わります。**町会を通じて、ハガキやチラシ等でお知らせします。



## ◎巡回婦人がん検診（子宮・乳がん検診）

集団検診での子宮・乳がん検診は、

**40歳以上**の方を対象に、下記会場で実施しています。

対象の方には、お住まいの地区ごとに検査予定を順次郵便でお知らせします。

お住まいの地域以外の会場でも受診できます。（医療機関での個別健診を希望する方は20～23ページをご覧ください。）

●今年度から、子宮・乳がん検診の対象となる方には令和7年3月下旬に受診券を発送します。ただし、転入された方には発行されておりませんので弘前市保健センター（☎37-3750）へご連絡ください。

※事前の申込みが必要です。また、各会場ごとに定員がありますので、  
定員になり次第申込受付をしめきりとさせていただきます。

実施月日	検 診 会 場	受付時間
4月20日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
4月23日 水	藤代公民館	12:00～13:00
5月11日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
5月12日 月	弘前市保健センター	12:00～13:00
6月15日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
6月16日 月	弘前市保健センター	12:00～13:00
7月6日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
7月7日 月	弘前市保健センター	12:00～13:00
7月13日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
7月23日 水	高杉ふれあいセンター	12:00～13:00
7月30日 水	長 慶 閣	12:00～13:00
7月31日 木	津軽みらい農協石川支店	12:00～13:00
8月5日 火	あ そ べ ー る	12:00～13:00
8月6日 水	あ そ べ ー る	12:00～13:00
8月21日 木	新和地区体育文化交流センター	12:00～13:00
8月26日 火	柴田学園大学	12:00～13:00
8月31日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00

実施月日	検 診 会 場	受付時間
9月7日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
9月11日 木	弘前市保健センター	12:00～13:00
9月25日 木	市 民 会 館	12:00～13:00
9月28日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
10月8日 水	千 年 公 民 館	12:00～13:00
10月15日 水	清 水 交 流 セ ン タ ー	12:00～13:00
10月19日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
10月29日 水	サ ン ラ イ フ 弘 前	12:00～13:00
10月30日 木	サ ン ラ イ フ 弘 前	12:00～13:00
11月4日 火	弘前市保健センター	12:00～13:00
11月10日 月	弘前市保健センター	12:00～13:00
11月16日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
12月7日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
12月8日 月	弘前市保健センター	12:00～13:00
12月14日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00
1月18日 日	弘前市保健センター	9:00～10:00

- ・受診希望の方は、受診日の10日前までに申込はがきが電話でお申し込みください。  
検診申込受付後、受診日の約1週間前に問診票を送付します。

- ・受診当日は、受付後**3時間程度**かかりますので、時間に余裕をもってお越しください。（検診の途中で外出することはできません。）

## ◎ 20・30代健診 ～ ワンコインで受けられるメタボに着目した市オリジナルの健診です ～

事前に申込みが必要です。定員になり次第、申込みをしめきります。

受診日の10日前までに、弘前市保健センター（☎37-3750）へお申込みください。

市国保加入の方は無料です

**受診場所** 弘前市医師会健診センター （受付時間 8:00～8:45）

\* 下記の日程からお選びください\*   は土曜日・  は日曜日・  は託児日

12月から女性限定日（12月3日・9日、1月8日・14日・22日、2月3日・19日・25日、3月3日・5日・11日・17日）があります。

実施日（令和7年4月～令和7年9月）													実施日（令和7年10月～令和8年3月）												
4月	14(月)	18(金)	19(土)	22(火)	24(木)	26(土)	30(水)						10月	2(木)	3(金)	4(土)	7(火)	17(金)	18(土)	21(火)	22(水)	23(木)	27(月)	29(水)	31(金)
5月	7(水)	9(金)	12(月)	13(火)	17(土)	18(日)	24(土)	26(月)	29(木)	31(土)			11月	1(土)	4(火)	10(月)	12(水)	14(金)	15(土)	18(火)	20(木)	25(火)	26(水)	28(金)	29(土)
6月	2(月)	3(火)	7(土)	10(火)	12(木)	16(月)	18(水)	20(金)	21(土)	22(日)	25(水)	26(木)	12月	1(月)	3(水)	6(土)	9(火)	12(金)	16(火)	18(木)	19(金)	20(土)	22(月)	25(木)	
7月	1(火)	4(金)	5(土)	7(月)	9(水)	10(木)	14(月)	15(火)	24(木)	26(土)	27(日)	30(火)	1月	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	17(土)	22(木)	26(月)	29(木)	31(土)		
8月	2(土)	4(月)	5(火)	6(水)	15(金)	21(木)	23(土)	24(日)	26(火)	29(金)	30(土)		2月	3(火)	4(水)	6(金)	7(土)	9(月)	10(火)	12(木)	13(金)	16(月)	18(水)	19(木)	20(金)
9月	1(月)	5(金)	6(土)	10(水)	11(木)	16(火)	18(木)	20(土)	21(日)	24(水)	26(金)	30(火)		21(土)	25(水)	27(金)									
													3月	2(月)	3(火)	5(木)	7(土)	9(月)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)		

◎20・30代健診は、ヒロロ複合健診・地区での複合健診でも受診できます。詳しくは、14ページをご覧ください。



24 時間受付

ネットで簡単申込み

# インターネット予約

弘前市 集団検診

検索



### 【インターネット予約ができる健(検)診】

- ▷ 特定健診、後期高齢者健診、健康診査
- ▷ 20・30代健診（託児日は電話での予約のみ）
- ▷ 各種がん検診、骨密度検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診

※市内医療機関での各種健(検)診、総合検診車による地区での巡回がん検診（胃・肺・大腸）を除く。



## 国民健康保険加入者の特定健康診査

国保特定健康診査は、心筋梗塞・脳卒中・糖尿病・高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的に発症の前兆となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。自覚症状に乏しい生活習慣病を防ぐため、この健診を毎年度受けましょう。

健 診 項 目	身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿、貧血、心電図検査、眼底検査（医師が必要と認めた方のみ）
対 象 者	<p>次の要件をすべて満たす方</p> <p>（１）昭和 25 年 4 月 26 日から昭和 61 年 3 月 31 日までに生まれた市の国保加入者であること。 ただし、75 歳の誕生日以後は受診できません。（75 歳の誕生日を過ぎた方の健診は 19 ページをご覧ください。）</p> <p>（２）受診日に市の国保加入者であること。 <u>※家族の方の扶養になるなど、他の医療保険へ加入する予定がある方は、その医療保険での資格取得日にさかのぼって国保の資格を喪失することになりますので、特に注意してください。</u></p> <p>（３）令和 7 年度に市の国保人間ドックを受診していない、または、市の国保人間ドックの受診を予定していないこと。 ※国保人間ドック受診の方は、人間ドックの検査内容に特定健康診査が含まれ、同時受診となります。</p> <p>（４）次の項目に該当していない方であること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦</li> <li>・病院または診療所に 6 か月以上継続入院している方</li> <li>・障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設などの施設に入所している方</li> </ul>
実 施 期 間	令和 7 年 4 月 25 日から翌年 3 月 15 日まで（この期間中 1 回に限り受診できます。）
自 己 負 担 額	無料（健診には約 1 万 2 千円の経費がかかりますが、受診券を使用することにより無料で受診することができます。）
申 込 先	20 ～ 23 ページをご覧ください、希望される医療機関などへ電話などで直接予約をしてください。
持 参 す る 物	<p>・加入資格のわかるもの（有効期限内の被保険者証、マイナ保険証、資格確認書） ・特定健康診査受診券</p> <p>（昨年度特定健康診査を受診された方は、その健診結果も持参してください。）</p> <p>どちらか一方だけでは受診できません。</p>
受 診 券	<p>受診券はピンク色で、4 月下旬に郵送します。</p> <p>なお、紛失した場合は再交付しますので、国保年金課へお知らせください。（1 週間程度かかります。）</p> <p>令和 7 年度の途中から国保に加入された方には、随時受診券を郵送します。</p>
健診後の保健指導	特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方は、保健師または管理栄養士による保健指導を受けることができます。
問 い 合 わ せ 先	国保年金課国保健康事業係（35 - 1116、または 35 - 1111 内線 206）までお願いします。

## 国保人間ドック

国保人間ドックは、病気の早期発見や重症化の予防を目的とした健診です。

検査内容	特定健康診査、胃がん・肺がん・大腸がん検診、肺機能、眼底、腹部超音波検査		
対象者	次の要件をすべて満たす方 (1) 昭和25年4月16日から昭和61年3月31日までに生まれた市の国保加入者であること。ただし、75歳の誕生日以後は受診できません。 (2) 受診日に市の国保加入者であること。 <u>※他の医療保険への加入手続き中の方は、その医療保険での資格取得日にさかのぼって国保の資格を喪失することがあります。</u> (3) 今年度、国保の特定健康診査を受診していないこと。 (4) 妊産婦、病院または診療所に6か月以上継続入院している方、障害者支援施設・養護老人ホーム・特別養護老人ホーム・介護保険施設などに入所している方でないこと。		
自己負担額	4,250円 ※当日実施した検診の内容や年齢により、負担額が増減する場合もあります。		
実施期間	令和7年4月15日から翌年3月15日まで (この期間中1回に限り受診できます。)		
実施場所 実施日時 申込先	弘前市医師会 健診センター (野田二丁目)	月～土曜日 (祝日等を除く。ただし、土曜日は月に2回休み、5・6・7・8・9月については日曜日に受診できる日もあります。)	国保年金課へお申込みください。 35 - 1116
	鳴海病院 健康管理センター (品川町)	月～金曜日 (祝日等を除く)	鳴海病院健康管理センターへお申込みください。 37 - 2550
	健生病院 健診科 (扇町二丁目)	月～土曜日 (祝日等を除く)	健生病院健診科へお申込みください。 0120 - 32 - 1179 または 55 - 7717

## 国保脳ドック

国保脳ドックは、脳血管疾患などの早期発見を目的とした検診です。

検査内容	脳MRI、脳血管MRA、頸部頸動脈MRA、血液検査、尿検査、身体計測、血圧、高感度CRP		
対象者	次の要件をすべて満たす方 (1) 昭和25年4月2日から昭和61年3月31日までに生まれた市の国保加入者であること。ただし、75歳の誕生日以後は受診できません。 (2) 受診日に市の国保加入者であること。 <u>※他の医療保険への加入手続き中の方は、その医療保険での資格取得日にさかのぼって国保の資格を喪失することがあります。</u>		
自己負担額	5,000円		
実施期間	令和7年4月1日から翌年3月31日まで(この期間中1回に限り受診できます。)		
実施医療機関	実施日時	申込先	オプション※
鳴海病院 健康管理センター	月～金曜日 (祝日等を除く)	(品川町) 37 - 2550	なし
木村脳神経 クリニック	月～土曜日 (水曜日・祝日等を除く)	(代官町) 31 - 3117	あり
健生病院	月～金曜日 (祝日等を除く)	(扇町二丁目) 0120 - 32 - 1179 または 55 - 7717	なし
弘前脳神経外科 クリニック	月～金曜日、第2・4土曜 (祝日等を除く)	(大清水四丁目) 88 - 5212	あり
弘前脳卒中・リハビリ テーションセンター	火・金曜日 (祝日等を除く)	(扇町一丁目) 28 - 8220	なし
吉川脳神経外科 クリニック	月～金曜日 (祝日等を除く)	(城東中央三丁目) 26 - 6120	あり
弘前総合医療 センター	月～金曜日 13:00～15:00 (水曜日・祝日等を除く)	(富野町) 32 - 4311	あり

※オプションの内容(認知症検査、動脈硬化の検査など)や費用は各実施医療機関で異なります。詳細は各実施医療機関へ直接お問い合わせください。

### ■共通事項

申込手続き	事前の予約が必要となりますので、各申込先にお申込みください。 ※各実施機関とも検査できる人数に限度がありますので、実施期間中でも申込みがいっぱいになり次第受付終了となる場合もあります。余裕をもってお申込みください。
問い合わせ先	国保年金課国保健康事業係(35 - 1116、または35 - 1111 内線206)までお願いします。

## 後期高齢者医療制度加入者の健康診査

後期高齢者医療制度加入者の健康診査は、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげることで重症化の予防を目的とした健康診断です。  
また、歯及び歯肉の状態、口腔内の衛生状態等口腔機能をチェックする歯科健康診査も実施します。詳しくは 24 ページをご覧ください。

健 診 項 目	<b>【医科健診】</b> 身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査、クレアチニン検査、貧血検査（※①）、心電図検査（※①）、眼底検査（※①） ※① 医師が必要と認めた方のみ実施します。
対 象 者	健診受診日において後期高齢者医療制度加入者で、弘前市に住所を有する方。 ただし、次の方はこの健診を受診できませんので注意してください。 （１）病院や診療所に６か月以上継続して入院している方。 （２）障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設、有料老人ホームなどに入所または入居している方。 （３）令和７年度後期高齢者医療制度に加入する方（※②）で、今年度中に特定健診を受診済みの方。
実 施 期 間	<b>令和７年４月 25 日から翌年３月 15 日まで</b> （この期間中１回に限り受診できます。）
自 己 負 担 額	<b>無 料</b> （健診には約１万２千円の経費がかかりますが、受診券を使用することにより無料で受診することができます。）
申 込 先	20 ～ 23 ページをご覧ください、 <b>希望される受診機関へ</b> 電話などで <b>直接予約</b> をしてください。
持 参 す る 物	<ul style="list-style-type: none"> <li>加入資格のわかるもの（有効期限内の被保険者証、マイナ保険証、資格確認書）</li> <li>健康診査受診券</li> </ul> （昨年度、この健診又は特定健診を受診した方は、その健診結果も持参してください。） <b>どちらか一方だけでは受診できません。</b>
受 診 券	受診券は <b>緑色</b> で、対象となる方へ４月下旬に郵送します。 なお、紛失した場合は再交付しますので国保年金課後期高齢者医療係へお知らせください。（１週間程度かかります。）
他の検診との 同 時 受 診	この健診は、各種がん検診と一緒に受診することもできます。 同時に受診希望の方は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）へ、各医療機関で受診希望の方は 20 ～ 23 ページに記載している医療機関へ直接お申込みください。 同時受診する検診項目によっては自己負担での受診となります。ご注意ください。
問い合わせ先	国保年金課後期高齢者医療係（40 - 7046、または 35 - 1111 内線 208・493）までお願いします。

☆**令和７年度後期高齢者医療制度に加入する方（※②）** 年度途中で加入した方には、確認後に随時受診券を送付しています。

（※②）について……今年度 75 歳になる方及び 65 歳以上 75 歳未満で一定の障害があると青森県後期高齢者医療広域連合に認定された方  
後期高齢者医療制度に加入する日の前日までに受診する場合……市の国保加入者は、市の国保特定健診を受診することができます。

市の国保以外の医療保険に加入している方は、各保険者にお問い合わせください。

後期高齢者医療制度に加入した日以降に受診する場合……この健診を受診することができます。（同年度内に国保特定健診と両方は受診できません。）

## 個別健(検)診・予防接種指定医療機関一覧

※受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健（検）診														予 防 接 種																
			胃がん エックス線	内視鏡	大腸がん	子宮がん	乳がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	健康診査	出稼ぎ	国保特定健診	国保人肉ドック	国保脳ドック	後期高齢	口 タ	小児B型肝炎	5種混合	小児肺炎球菌	4種混合	H プ	ポリオ	B C G	M R 混合	水痘	日本脳炎	2種混合	H P V	高齢者肺炎球菌	高齢者インフルエンザ等	
1	弘前市医師会健診センター （予約受付時間 8：00～16：00）	野 田 二 丁 目	0120-050-489 39-6611	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																	
2	相原内科医院（要予約）	青 山 三 丁 目	33-0055	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
3	青山胃腸科内科クリニック	川 先 二 丁 目	27-2323	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○															○	○	
4	あきた耳鼻咽喉科クリニック	南 城 西 二 丁 目	32-2332																												○	○	
5	あさり整形外科クリニック（要予約）	代 官 町	32-0255						○																		(通院者のみ)			○			
6	あじさい皮ふ科クリニック	青 山 一 丁 目	34-8822																							(要予約)			○	○			
7	あべ耳鼻咽喉科	宮 川 一 丁 目	26-6116																												○		
8	あらいこどもクリニック／眼科クリニック（要予約）	城東中央四丁目	27-2233															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
9	E S Tクリニック	福 村 字 新 館 添	29-5500	○		○			○	○		○	○	○	○		○													○	○	○	
10	いくこ耳鼻科クリニック	南 瓦 ケ 町	33-6373																												○		
11	石沢内科胃腸科（小児は要予約）	新 町	34-3252		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
12	石戸谷皮膚科泌尿器科医院	北 川 端 町	32-9028																												○	○	
13	市川整形外科クリニック	南 城 西 二 丁 目	38-5888						○																						○	○	
14	いちろうクリニック	早 稲 田 四 丁 目	26-1692				○		○					○		○										(要予約)			○	○			
15	五日市内科医院	植 田 町	35-4666			○				○	○	○	○	○	○	○		○													○	○	
16	いとう胃腸科内科クリニック	早 稲 田 二 丁 目	29-3113		○	○				○	○	○	○	○	○	○		○										○	○			○	○
17	伊東クリニック	元 大 工 町	32-0630		○	○			○	○	○	○	○	○	○	○		○														○	○
18	今村クリニック	松 原 西 二 丁 目	88-3090	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○		○														○	○
19	いわね内科胃腸科医院	浜の町西二丁目	38-0057	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○		○									○	○				○	○
20	いわむらクリニック 泌尿器科・内科	浜の町西一丁目	88-8683			○				○	○		○		○		○															○	○
21	梅村医院	石 渡 一 丁 目	32-3593	○		○				○	○	○	○	○	○	○		○								○		○	○			○	○
22	近江整形外科	山 下 町	32-2121					○																								○	
23	大津医院	山 王 町	35-9662	○		○				○	○	○	○	○	○	○		○														○	○
24	おおはしクリニック	青 山 二 丁 目	37-5225			○					○		○		○		○															○	○
25	大開ファミリークリニック	大 開 一 丁 目	88-2120			○				○	○	○	○	○	○	○		○														○	○
26	大町内科クリニック	大 町 一 丁 目	31-3511	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○		○														○	○
27	小笠原クリニック	門 外 四 丁 目	29-2381			○				○	○	○	○	○	○	○		○														○	○
28	オリーブ会診療所（要予約）	城 西 一 丁 目	55-5908															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	かきざき小児科アレルギー科クリニック(要予約)	神 田 二 丁 目	31-2233			○								○		○		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○	
30	金子整形外科	富 田 三 丁 目	34-0101																													○	
31	金子内科クリニック	徳 田 町	37-1102			○			○	○	○	○	○		○		○															○	○



※受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健（検）診													予 防 接 種																		
			胃がん エックス線	内視鏡	大腸がん	子宮がん	乳がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	健康診査	出稼ぎ	国保特定健診	国保人間ドック	国保脳ドック	後期高齢	口 タ	小児B型肝炎	5種混合	小児肺炎球菌	4種混合	ヒ ブ	ポリ オ	B C G	M R 混合	水 痘	日本脳炎	2種混合	H P V	高齢者肺炎球菌	高齢者インフルエンザ等		
32	桔梗野こども・おとなクリニック	桔 梗 野 二 丁 目	38-3080	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
33	菊池医院	富     田     町	39-1234	○		○			○		○		○	○	○																○	○		
34	吉川脳神経外科クリニック	城東中央三丁目	26-6120										○		○		○	○													○	○		
35	木村脳神経クリニック	代     官     町	31-3117										○	○	○		○	○													○	○		
36	くどうクリニック	駅 前 三 丁 目	37-1155																												○	○		
37	くどう内科 消化器・肝臓クリニック	石 川 字 石 川	92-3316		○	○			○	○	○	○	○	○	○		○														○	○		
38	くりたクリニック	表            町	31-2100					○																								○		
39	黒江内科	駅     前     町	35-2233	○	○	○				○	○	○	○	○	○		○														○	○		
40	健生クリニック	扇 町 二 丁 目	55-7707																											(要予約)	○	○		
41	健生病院	扇 町 二 丁 目	55-7717	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
																																(高肺、高インフルは通院患者のみ)		
42	こいし内科クリニック（要予約）	松原東二丁目	87-7111	○		○				○	○	○	○	○	○		○				○				○	○	○	○	○	○	○	○		
43	弘愛会病院	宮 川 三 丁 目	33-2871	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○		○													(HPV、高肺は要予約)	○	○	○	
44	康安外科内科医院	栄 町 一 丁 目	33-6262			○			○	○	○	○	○	○	○		○														○	○		
45	国立病院機構 弘前総合医療センター	富     野     町	32-4311				○									○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
46	小林ひ尿器科	富     野     町	31-1177																													○		
47	坂本アレルギー・呼吸器科医院	安 原 二 丁 目	39-6110			○				○	○	○	○	○	○		○														○	○		
48	さがらクリニック	桔 梗 野 一 丁 目	37-2070	○	○	○				○	○	○	○	○	○		○								○	○	○	○			○	○	○	
49	さとう耳鼻咽喉科医院	田 園 四 丁 目	27-8733																											○	○	○		
50	佐藤内科医院	覚     仙     町	34-2126	○	○	○				○	○	○	○	○	○		○											(要予約)	○	○	○	○	○	
51	佐藤内科小児科 取上医院	取 上 二 丁 目	33-1191			○							○	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
52	さわだ整形外科	大 開 三 丁 目	87-3311						○																					(要予約)	○			
53	沢田内科医院	茂森新町一丁目	37-7755		○	○			○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	
54	サンタハウスクリニック	大川字中桜川	99-1799			○					○		○		○		○															○	○	
55	下田クリニック	城東中央四丁目	27-2002			○				○	○	○	○		○		○															○	○	
56	消化器内科 中畑クリニック	泉 野 一 丁 目	89-1700			○				○	○		○	○	○		○															○	○	
57	城西しおたに内科小児科	南 城 西 一 丁 目	31-3177			○				○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
58	城東クリニック	城東中央三丁目	26-2800	○		○			○	○	○	○	○	○	○		○															○	○	
59	城東こどもクリニック（要予約）	城 東 北 四 丁 目	29-3111															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
60	しらとりレディースクリニック	豊 原 二 丁 目	33-2822			○	○								○																		○	
61	糖尿病・生活習慣病 しると内科クリニック	高 田 四 丁 目	26-6123																												○	○		

※受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健（検）診														予 防 接 種																				
			胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	健康診査	出稼ぎ	国保特定健診	国保人間ドック	国保脳ドック	後期高齢	口 タ	小児B型肝炎	5種混合	小児肺炎球菌	4種混合	ヒ ブ	ポリオ	B C G	MR混合	水痘	日本脳炎	2種混合	HPV	高齢者肺炎球菌	高齢者インフルエンザ等					
			エックス線	内視鏡																																	
62	神整形外科	大 町 三 丁 目	35-2551					○																									(要予約)	○	○		
63	聖康会病院	和 泉 二 丁 目	27-4121			○			○	○	○	○	○	○			○																	(要予約)	○	○	
64	関医院中津軽診療所	賀 田 一 丁 目	82-3006			○			○	○	○	○	○	○			○																		○	○	
65	そうまクリニック	八 幡 町二丁目	32-2222	○		○			○	○	○	○	○	○			○									○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
66	相馬信内科クリニック	城 南 三 丁 目	37-3741			○					○	○		○			○																		○		
67	副島胃腸科内科	稔 町	38-8080	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○			○																		○	○	
68	たかはし内科胃腸科小児科（要予約）	取 上 二 丁 目	38-2211	○	○	○			○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
69	千葉胃腸科内科医院	石 渡 三 丁 目	36-7788		○	○			○	○	○	○		○			○																	○	○	○	
70	ともえ女性クリニック	駅 前 町	35-2110				○																											○			
71	なりた内科クリニック	安 原 二 丁 目	87-7788	○		○			○	○	○	○		○			○																		○	○	
72	ナルミ医院	南 川 端 町	33-1507			○			○	○	○	○	○	○			○																		○	○	
73	鳴海病院健康管理センター	品 川 町	37-2550	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○																	○	○	○	
74	なんば耳鼻咽喉科	高 田 五 丁 目	55-8749																																	○	
75	にじいろこどもクリニック	松原東二丁目	88-1010															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
76	にしかわ整形外科・手の外科クリニック	早 稲 田二丁目	29-6622					○																													
77	西弘前クリニック	中 野 一 丁 目	32-4121			○			○	○		○	○	○			○																		○	○	
78	のだ眼科・血管内科クリニック	神 田 三 丁 目	33-6611			○		○	○	○	○	○	○	○			○																		○	○	
79	場崎クリニック	代 官 町	38-6600			○		○	○	○	○	○	○	○			○																		○	○	
80	はせがわ内科クリニック	賀 田 一 丁 目	82-1182								○	○	○	○			○																		○	○	
81	畑山医院	石川字春仕内	92-2115			○			○		○		○	○			○									○		○	○						○	○	
82	八幡町クリニック	青 山 四 丁 目	31-6188				○					○		○			○																		○	○	
83	早川内科肛門科	安 原 三 丁 目	87-7700		○	○			○	○	○	○	○	○			○																		○	○	
84	弘前愛成会病院	北 園 一 丁 目	34-7111									○		○			○																		(要予約)	○	○
85	弘前駅前整形外科クリニック	駅 前 町	39-7555					○																												○	○
86	弘前小野病院	和 泉 二 丁 目	27-1431	○		○			○				○	○			○																		○	○	
87	弘前温泉養生医院	真土字勝剣林	82-3377			○		○				○		○			○																		○	○	
88	弘前記念病院	境 関 字 西 田	28-1211																																(入院患者のみ)	○	○
89	弘前大学医学部附属病院（入院児のみ）	本 町	33-5111															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
90	弘前中央病院	吉 野 町	36-7111										○	○	○			○																	○	○	
91	ひろさき糖尿病・内科クリニック	城 東 北 四 丁 目	29-2650			○			○	○	○	○	○	○			○																			○	○
92	弘前脳神経外科クリニック	大 清 水 四 丁 目	88-5212										○		○			○	○																	○	○
93	弘前脳卒中・リハビリテーションセンター	扇 町 一 丁 目	28-8220														○																		(通院・入院患者のみ)	○	○

※受診できる曜日・時間など、詳しくは各医療機関に直接ご確認ください。

	実施医療機関	電話	健（検）診														予 防 接 種																		
			胃がん エックス線	内視鏡	大腸がん	子宮がん	乳がん	骨密度	結核	肝炎	胃がんリスク	健康診査	出稼ぎ	国保特定健診	国保人間ドック	国保脳ドック	後期高齢	口 タ	小児B型肝炎	5 種混合	小児肺炎球菌	4 種混合	ヒ ブ	ポリ オ	B C G	M R 混合	水 痘	日本脳炎	2 種混合	H P V	高齢者 肺炎球菌	高齢者 インフルエンザ等			
94	弘前メディカルセンター	大 町 二 丁 目	35-1511			○			○	○	○	○	○	○			○															○	○		
95	富士医院	新 里 字 東 里 見	27-1521										○	○	○			○													(要予約)	○	○		
96	富士内科医院	松 森 町	32-1016	○	○	○				○	○	○	○	○	○			○												(要予約)	○		○	○	
97	福島耳鼻咽喉科	百 石 町	32-5032																														○	○	
98	福原循環器内科クリニック	上 鞆 師 町	32-0528																														○	○	
99	藤代健生病院	藤 代 二 丁 目	36-5181																														○	○	
100	藤盛医院	品 川 町	32-0974				○																							(要予約)	○	○	○		
101	婦人科さかもともみクリニック	早 稲 田 三 丁 目	29-5080				○																							(要予約)	○				
102	松木皮膚科医院	松 森 町	34-7350																															○	
103	満天クリニック	笹 森 町	33-3001			○					○	○	○	○	○			○													(要予約)	○	○		
104	まにわ整形外科	宮 川 一 丁 目	55-6195						○																						(通院患者のみ)		○		
105	みくにや内科循環器科	笹 森 町	36-3928			○			○	○		○	○	○	○			○															○	○	
106	むらなか小児科内科（要予約）	早 稲 田 二 丁 目	29-3232											○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
107	メーラ、レディスクリニック	東 長 町	31-1882				○																							(要予約)		○		○	
108	恵こどもクリニック	宮 川 一 丁 目	36-4152											○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
109	やぎはし腎・泌尿器科医院	笹 森 町	38-5533			○							○		○			○															○	○	
110	やすはら耳鼻咽喉科	安 原 三 丁 目	88-0087																															○	
111	山内整形外科	城 東 四 丁 目	26-3336						○																										
112	山形内科クリニック	松 森 町	37-5811		○	○			○	○	○	○		○	○			○															○	○	
113	やまとクリニック 泌尿器科・内科	高 田 四 丁 目	88-8720			○							○		○			○													(完全予約制)		○	○	
114	ゆざわ産婦人科クリニック	品 川 町	35-4635				○																							(要電話予約)	○				
115	よこやま整形外科	藤 野 二 丁 目	31-2277						○																									○	○
116	吉田クリニック	百 石 町	37-6300			○							○		○			○																○	○
117	よしだ耳鼻科・小児科	中 野 二 丁 目	33-2306															○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
118	レディスクリニックすこ	外 崎 五 丁 目	28-8181				○																												
119	田中外科内科医院	板 柳 町	73-2525												○			○																	
120	野宮医院	板 柳 町	73-2256												○			○																	
121	渡部胃腸科内科	板 柳 町	73-2217												○			○																	

# 個別歯科健診



## ◎マタニティ歯科健診

健 診 内 容	歯・歯肉、その他口の中や顎の状況、歯科保健指導（レントゲン検査はありません。）	お問い合わせ先 弘前市こども家庭センター 電話：33-1652
対 象 者	健診受診日において、弘前市に住所を有する妊婦	
実 施 期 間	妊娠している期間（母子健康手帳交付を受けた方に受診券を配付します。）	
自 己 負 担 額	無 料（受診券を指定歯科医療機関に提出してください。）	
受 診 方 法	次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、受診してください。	

## ◎2歳児歯科健診

健 診 内 容	問診、診察、口腔衛生指導、フッ化物歯面塗布（希望者のみ）	お問い合わせ先 弘前市こども家庭センター 電話：33-1652
対 象 者	健診受診日において、弘前市に住所を有する、満2歳6か月以上2歳11か月の幼児	
実 施 期 間	満2歳6か月から2歳11か月の間（実施期間を過ぎると受診券は使用できません。）	
自 己 負 担 額	無 料（受診券を指定歯科医療機関に提出してください。）	
受 診 方 法	対象者に受診券を郵送します。次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、受診してください。 （持ち物：受診券、母子健康手帳、被保険者証などの加入資格が確認できるもの）	

## ◎成人歯科健診

健 診 内 容	むし歯・歯周病等の口腔内の検査、ブラッシング指導	お問い合わせ先 弘前市保健センター 電話：37-3750
対 象 者	年度内に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方	
実 施 期 間	7月～翌3月末日（対象者へ受診券を郵送します。）	
自 己 負 担 額	無 料	
受 診 方 法	次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、受診してください。	

## ◎後期高齢者医療制度加入者の歯科健診

健 診 内 容	歯と歯周病の状態、義歯・咬合の状態、口腔内の衛生状況、口腔（嚥下）機能の状態など	お問い合わせ先 国保年金課 後期高齢者医療係 電話：40-7046
対 象 者	健診受診日において後期高齢者医療制度加入者で、弘前市に住所を有する方。 ただし、次の方はこの健診を受診できませんので注意してください。 病院または診療所に6か月以上継続して入院している方、障害者支援施設・養護老人ホーム・特別養護老人ホーム・介護保険施設・有料老人ホームなどに入所または入居している方	
実 施 期 間	5月～翌年3月末日	
自 己 負 担 額	無 料（被保険者証などの加入資格が確認できるものが必要です。）	
受 診 方 法	次ページの指定歯科医療機関で予約のうえ、被保険者証などの加入資格が確認できるものを持参し受診してください。 実施期間内1回だけ無料受診できます。	

【受診できる指定歯科医療機関は次ページを参照してください。】



# 指定歯科医療機関一覧

(50 音順)

	歯科医療機関名	所在地	電話番号	マタニティ 歯科	2歳歯科	成人歯科	後期高齢		歯科医療機関名	所在地	電話番号	マタニティ 歯科	2歳歯科	成人歯科	後期高齢
1	I 歯科	富士見町7-1	32-8511	○	○	○	○	38	そうた歯科クリニック	豊原一丁目4-1	26-6085	○	○	○	○
2	青い森デンタルクリニック	高田五丁目3-3	88-8484	○	○	○	○	39	副島歯科医院	稔町8-4	38-7272	○	○	○	○
3	あおば歯科医院	桔梗野四丁目9-26	31-3343	○	○	○	○	40	ソレイユ歯科医院	新町162-3	39-7303	○	○	○	○
4	秋元歯科クリニック	大開二丁目1-12	88-1513	○	○	○	○	41	第一歯科クリニック	城東中央三丁目1-25	27-7706	○	○	○	○
5	明本歯科医院	大町三丁目4-9	35-4774	○	○	○	○	42	第一ファミリー歯科	城東中央三丁目10-19	28-1888	○	○	○	○
6	あべ歯科医院	青山三丁目8-1	37-3737	○	○	○	○	43	代官町クリニック吉田歯科	代官町108	38-4142	○	○	○	○
7	あまない歯科医院	神田一丁目8-3	88-6400	○	○	○	○	44	たかち歯科小児歯科医院	向外瀬四丁目14-1	37-5533	○	○	○	○
8	石岡歯科医院	松森町75-1	32-1078	○	○	○	○	45	田口矯正歯科	徳田町36	39-4184			○	
9	いちむら歯科医院	取上二丁目16-2	31-0756	○	○	○	○	46	竹沢歯科クリニック	松原西三丁目1-1	88-1717	○	○	○	○
10	梅原歯科医院	土手町123	32-7330	○	○	○	○	47	デンタルオフィスよしだ	早稲田三丁目6-9	26-2525	○	○	○	○
11	梅村歯科クリニック	石渡一丁目1-3	32-7311	○	○	○	○	48	中畑歯科診療所	山道町14-3	32-6650	○	○	○	○
12	遠藤歯科	代官町75-1	36-5560	○	○	○	○	49	なかむら歯科医院	末広四丁目2-3	26-0388	○	○	○	○
13	大町歯科医院	大町三丁目10-4	31-7275	○	○	○	○	50	鳴海デンタルクリニック	城東中央三丁目10-13	26-2301	○	○	○	○
14	オリオン歯科クリニック	元寺町35	33-0418	○	○	○	○	51	野村歯科医院	西川岸町1	32-8695	○	○	○	○
15	かなもり歯科	中野五丁目12-27	89-1550	○	○	○	○	52	波多野歯科医院	徳田町5	32-2861	○	○	○	○
16	川村歯科医院	野田一丁目6-2	32-4073			○		53	浜の町歯科クリニック	浜の町東三丁目3-5	37-3566	○	○	○	○
17	桔梗野歯科	桔梗野二丁目5-23	35-8177	○	○	○	○	54	ひかり歯科医院	大久保字西田105-27	55-5525	○	○	○	○
18	菊地歯科医院	中野一丁目11-6	32-7257	○	○	○	○	55	ひまわり歯科クリニック	早稲田二丁目12-14	29-3738	○	○	○	○
19	矯正歯科じん歯科クリニック	大町二丁目10-3	37-1182	○	○	○	○	56	百石町デンタルクリニック	百石町33	55-6480	○	○	○	○
20	楠美歯科クリニック	中野二丁目6-21	34-1182	○	○	○	○	57	平山歯科クリニック	宮園五丁目35-3	33-2247			○	
21	くどう歯科	茂森町121	31-0120	○	○	○	○	58	平山歯科診療所	本町86-2	32-3705			○	
22	工藤歯科医院	石川字家岸10-6	92-2330	○	○	○	○	59	弘前インター歯科クリニック	石川字平岡157-1	55-8214	○	○	○	○
23	くりの木デンタルクリニック	新町89-1	88-7676	○	○	○	○	60	広瀬矯正歯科クリニック	代官町41	37-7273			○	
24	小泉歯科医院	高屋字本宮480-4	82-3232	○	○	○	○	61	福原歯科医院	上鞆師町12-3	37-3535	○	○	○	○
25	弘南歯科医院	川先四丁目12-24	26-0888	○	○	○		62	ふじた歯科医院	石渡四丁目13-3	37-3118	○	○	○	○
26	さくらデンタルクリニック	城東北三丁目5-12	26-1188	○	○	○	○	63	ほくおう・歯科医院	北横町42	33-4618	○	○	○	○
27	笹村歯科医院	城東中央四丁目3-31	28-0797	○	○	○	○	64	松枝歯科医院	下白銀町15-4	35-2157	○	○	○	○
28	佐藤歯科医院	大浦町4	36-0412		○	○		65	松野歯科医院	上瓦ケ町5	37-8148	○	○	○	○
29	佐藤歯科診療所	賀田字大浦81-11	82-3032	○	○	○	○	66	松山歯科医院	富田三丁目1-11	33-2020	○	○	○	○
30	沢田歯科クリニック	茂森新町一丁目7-6	26-7176	○	○	○	○	67	毛内歯科医院	田園四丁目12-21	29-2332	○	○	○	○
31	三和歯科クリニック	中野四丁目6-10	87-7070	○	○	○	○	68	やがわ歯科医院	城西四丁目1-13	39-6400	○	○	○	○
32	柴田歯科医院	賀田一丁目20-2	82-5322	○	○	○	○	69	やぎはしファミリー歯科	富田町34	36-4180	○	○	○	○
33	城西歯科クリニック	五十石町2	33-6680	○	○	○	○	70	安原田中歯科医院	安原三丁目3-19	37-7311	○	○	○	○
34	杉山歯科クリニック	泉野二丁目18-6	55-0811	○	○	○	○	71	やまざき歯科医院	大清水四丁目10-10	39-6666	○	○	○	○
35	スクエア歯科	富田三丁目10-21	39-4180	○	○	○	○	72	よりみつ歯科クリニック	南城西二丁目5-3	88-6402	○	○	○	○
36	清歯科医院	青山五丁目27-1	37-8020	○	○	○	○	73	渡辺歯科医院	茂森町42-1	32-5800	○	○	○	○
37	関歯科医院	和泉一丁目4-7	26-2789	○	○	○	○								

## 市のたばこ対策



平成30年7月25日に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取組が強化されたことに伴い、令和2年4月1日からオフィスや商業施設、飲食店などで原則屋内禁煙が義務付けられました。市においても、喫煙防止対策や公共施設等の受動喫煙防止対策を講じていますが、全国と比べても喫煙率が高い傾向にあります。

これからも、たばこの健康被害防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 禁煙ポスターを配布しています

市では、市民や観光客の受動喫煙を未然に防ぐため、店舗等の出入口など、外から見える場所に貼り付ける「禁煙ポスター」を作成し、無料で配布しております。ステッカータイプもあります！

ポスター掲示にご協力いただける方や店舗等にはポスターを配布いたしますので、弘前市保健センター（☎37-3750）までお問い合わせください。なお、市ホームページから画像をダウンロードして使用することもできます。

禁煙ポスター（A5判・紙製）▶

受動喫煙防止にご協力ください



■たばこの健康被害防止対策についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。

■市では、たばこの健康被害防止対策について出前講座を実施しておりますので、ぜひご利用ください。



## 知っておきたい！たばこ情報

### ○喫煙は死亡の最大の要因

日本では喫煙により毎年約13万人が死亡  
※COPDによる死亡数は、約1万9千人

喫煙による健康被害

- がん ●脳卒中 ●心疾患
- 流産、早産 ●2型糖尿病
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD） など

※COPDとは、肺気腫や慢性気管支炎の併総称のことをいいます。

■禁煙は、何歳から始めても体にいいことがあります。色々な禁煙方法がありますので、詳しくは、禁煙治療実施医療機関や弘前市保健センターにご相談ください。（☎37-3750）

### ○受動喫煙による健康被害は確実

日本では受動喫煙により毎年約15,000人が死亡

受動喫煙による健康被害

- 肺がん ●心疾患
- 脳卒中 ●喘息
- 乳幼児突然死症候群（SIDS） など

■たばこの煙はPM2.5の1つです。煙の粒子が小さく、ガス成分もあるため、換気扇や空気清浄機を利用して受動喫煙を完全に防ぐことはできません。また、電子たばこは、電氣的に加熱し、エアロゾルを吸引するもので、注意が必要です。



■たばこの健康被害についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。

## COPDの予防と治療方法は、たばこを吸わないことです



喫煙で傷ついた肺を元に戻す方法はありません。

COPDでは、肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなって、息苦しさ、特に息を吐きだすににくいという症状が現れます。多くの場合、せきやたんが長く続きます。

初めのうちは、階段を上がるなどの運動時だけ症状が現れます。症状が気になる方は、禁煙治療実施医療機関にて、詳しい検査（吸入薬を使用する肺機能検査）を受けましょう。

COPDの方は、かぜやインフルエンザをきっかけに症状が急速に悪化することがあり、繰り返すと病気の進行が速くなります。インフルエンザの予防接種は毎年受けましょう。

## 禁煙治療実施医療機関

	医療機関名	住 所	診療科	受付曜日	受付時間（外来）	
		電話番号			午 前	午 後
1	ナルミ医院	南川端町13 TEL33-1507	内科	月～土 ※水・土は午後休診	9:00～12:00	2:00～6:00
2	畑山医院	石川字春仕内97-1 TEL92-2115	内科 循環器科	月～土 ※木・土は午後休診	9:00～12:30	3:00～6:00
3	副島胃腸科内科	稔町8-1 TEL38-8080	内科	月・火・水・土 火・木	9:00～12:30	2:30～6:00
4	よしだ耳鼻科・小児科	中野2丁目1-15 TEL33-2306	耳鼻咽喉科 小児科・内科	月～金 ※水は午後休診 土	9:00～12:00 9:00～13:00	3:00～7:00
5	恵こどもクリニック	宮川1丁目2-2 TEL36-4152	小児科 アレルギー科	月～土 ※水・土は午後休診	9:00～12:30	2:30～6:00
6	消化器内科 中畑クリニック	泉野1丁目5-3 TEL89-1700	内科	月～土 ※木・土は午後休診	9:00～12:30	2:00～6:30
7	佐藤内科医院	覚仙町15-1 TEL34-2126	内科	月～金 土	9:00～12:00 9:00～12:30	2:00～6:00
8	くどう内科消化器・ 肝臓クリニック	石川字石川97 TEL92-3316	内科	月～土 ※土は午後休診	8:30～12:00	2:00～6:00
9	伊藤クリニック	元大工町36-1 TEL32-0630	内科	月～土 ※木は午後休診	9:00～12:00	2:00～6:00
10	場崎クリニック	代官町86-2 TEL38-6600	内科	月～土 ※水・土は午後休診	8:30～12:00	3:00～6:00
11	なんば耳鼻咽喉科	高田5丁目2-3 TEL55-8749	耳鼻咽喉科	月・火・水・金 土	9:00～12:30 9:00～13:00	3:00～6:00 2:30～6:00
12	桔梗野こども・おとな クリニック	桔梗野2丁目13-5 TEL38-3080	内科	月～土 ※水・土は午後休診	8:30～12:00	2:00～6:00

（令和6年11月1日現在）

※現在、全国的な禁煙治療薬の不足により、禁煙外来を休止している医療機関があるため、事前に医療機関に確認し、予約してから受診してください。

## 健康に関する相談

健康についてお困りごとなどがありましたら、ご相談ください。相談を希望する方は、事前にご予約ください。○お問い合わせ先／弘前市保健センター ☎37-3750

### ●健(検)診結果について相談したい

「健診結果の見方を知りたい」「健診結果を改善したい」「禁煙できる方法を知りたい」など、からだの健康について、保健師や栄養士が相談に応じます。

### ●肝炎ウイルスに感染している可能性が高いと判定された

B型・C型ウイルスに感染しても症状が無い場合が多いですが、放っておくと肝硬変や肝臓がんとなるリスクがあります。精密検査を受け、医師の指示に従って定期的に検査を受けましょう。市では、肝炎ウイルスに感染している可能性が高いと判定された方へ、相談支援や情報提供を行っています。



### ●健(検)診結果に「要精密検査」があった医療機関での精密検査が必要。

各健(検)診によって精密検査を実施できる病院が異なります。自分で選択した病院で精密検査が可能か、病院へ確認してから受診しましょう。

\*精密検査の受診状況によって保健師から通知や訪問等でご連絡する場合があります。



### ●血圧が高く気になっている

生活習慣改善が必要な方や病院受診が早めに必要な方などに対し、保健師が家庭訪問や電話連絡をする場合があります。また、食事のとり方や減塩の工夫についても詳しくお知らせしています。弘前市保健センター、ヒロロ3階健康広場では、家庭血圧を記録するための血圧記録手帳を配布しています。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



## こころの健康相談

あなたのこころ、疲れていませんか。眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど、こころの悩みを聞いてほしいとき、ご利用ください。誰かに話すことで、気持ちは和らぐことがあります。相談を希望する方は、相談日の前日までにご予約ください。相談内容によっては、専門の相談窓口をご案内する場合があります。



○相談日時／毎月1回火曜日 実施時間 9時00分～12時00分  
○お問い合わせ先／弘前市保健センター ☎37-3750

○場所／弘前市保健センター ○対象／弘前市民  
○対応スタッフ／保健師

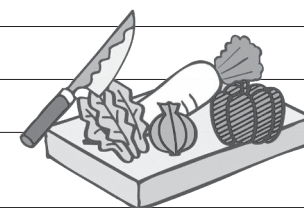
4月8日 (火)	5月13日 (火)	6月10日 (火)	7月8日 (火)	8月5日 (火)	9月2日 (火)	10月7日 (火)	11月18日 (火)	12月9日 (火)	1月6日 (火)	2月10日 (火)	3月10日 (火)
-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------

\*こころの病気の治療中の方は、まず主治医にご相談ください。

## 食生活改善推進員養成講座の実施について

食生活改善推進員は、市民の健康寿命の延伸をめざして食育や健康づくりなどの食のボランティア活動を行っています。  
この講座では、健康な食事について正しい知識と技術を学び、市のイベントや地域での活動に参加できる食生活改善推進員を養成しています。  
令和7年度の実施内容は次のとおりです。（※申込み方法・日程など詳細については広報ひろさき及び市のホームページに掲載します。）

受講資格・その他	受講資格：全日程に参加でき、養成講座修了後ボランティア活動に参加できる市民の方 定員 15 名
場 所	弘前市保健センター（弘前市野田二丁目 7-1）他 電話 37-3750
内 容	生活習慣病予防・地区活動についての講義、調理実習、活動見学等
受講にかかる費用	無料
修了証書・食生活改善推進員委嘱状	20 時間以上の講座を受講された方に交付いたします。



## 弘前市健康づくりサポーター募集について

弘前市の健康寿命延伸のために、健康づくりに関する活動をする市民ボランティア組織です。現在市内 25 地区に「地区健康づくりサポーター協議会」が設立されており、地区の仲間と事務局である地区担当保健師とともに活動します。随時募集しています。

対 象	弘前市民の方であれば誰でもなることができます。具体的には…○ご本人からの申し込み（自薦） ○お住まいの町会長からの推薦
任 期	2 年（令和7年7月1日から第6期目の活動がスタートする予定です。途中加入も可能です。）
お 問 い 合 わ せ 先	弘前市保健センター（弘前市野田二丁目 7-1） 電話 37-3750

## 市民の健康まつり

と き：令和7年（2025年）7月13日（日）

ところ：ヒロコ3F及び4F市民文化交流館ホール（弘前市駅前町9-20）

主催：弘前市・（一社）弘前市医師会

共催：（一社）弘前歯科医師会・（一社）弘前薬剤師会

内容の詳細は広報ひろさきや市ホームページなどでお知らせします。





## 小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業

- ①在宅の小児慢性特定疾病児童
- ②障害者総合支援法による施策の対象とならないかた

### 対象用具

便器、特殊マット、特殊便器、特殊寝台、歩行支援用具、入浴補助用具、特殊尿器、体位変換器、車いす、頭部保護帽、電気式たん吸引器、クールベスト、紫外線カットクリーム、ネブライザー（吸入器）、パルスオキシメーター、ストーマ装具（消化器系・尿路系）、人工鼻  
※用具ごとに給付対象者が定められています。詳しくは下記窓口でお問い合わせください。

### 手続きの仕方

小児慢性特定疾病医療受給者証、診断書、印鑑、見積書、用具のカタログの写しをお持ちになって障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。世帯の課税状況に応じて利用者負担があります。

**\*詳しくは障がい福祉課障がい者医療・給付係へお問い合わせください。**

## 重度心身障害者医療費助成(重度医療)制度について

### 重度医療制度とは

障がい部分の治療がどうかに関係なく、障がい者が病院等で支払う自己負担分の医療費を助成する制度です。**※なお、医療保険適用外の費用は助成の対象になりません。**

### 対象者

- ☐身体障害者手帳 1・2 級及び内部障害 3 級（免疫機能障害、肝臓機能障害を除く）のかた
- ☐愛護手帳 A のかた
- ☐精神障害者保健福祉手帳 1 級のかた

※ただし、次の事項に該当するかたは対象になりません。

- ・手帳の交付を受けた日又は等級変更時に 65 歳以上のかた
- ・本人又は同一世帯の人の所得が一定額以上のかた
- ・国民健康保険の所得区分が上位所得のかた
- ・65 歳以上で市民税課税世帯に属しているかた
- ・65 歳以上で後期高齢者医療制度に加入していないかた
- ・生活保護を受けているかた
- ・他市町村にお住まいのかたの社会保険の被扶養者であるかた

### 手続きの仕方

障害者手帳、本人名義の通帳、健康保険の情報がわかるもの、マイナンバーが確認できるものをお持ちになって障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。

## 軽度・中等度難聴児補聴器購入費等助成事業

難聴を抱える児童に対し、言語の習得やコミュニケーション能力の向上を促進するため、補聴器購入費の一部を助成し、福祉の増進を図ることを目的としています。

### 対象者

両耳の聴力レベルが原則として 30 デシベル以上で、身体障害者手帳の交付対象にならないと医師の診断を受けている 18 歳に達する日以後の最初の 3 月 31 日までの間にある児童（医師が必要と認めた場合は 30 デシベル未満も対象とする。）

### 手続きの仕方

指定の医師意見書（※）、見積書をお持ちになって、障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。

**※医師意見書を作成できる医師及び医療機関など、詳しくは障がい福祉課障がい者医療・給付係までお問い合わせください。**

## 障害児福祉手当・特別障害者手当について

令和 7 年 4 月現在

	対 象	手当月額
障 害 児 福 祉 手 当	在宅の重度心身障がい児で日常生活において常時介護を必要とする 20 歳未満のかた ◇ただし、次のかたは該当しません。 ・各種障害年金を受給しているかた ・施設に入所しているかた	16,100 円
特別障害者 手 当	在宅の著しい重度心身障がい者で日常生活において常時特別の介護を必要とする 20 歳以上のかた ◇ただし、次のかたは該当しません。 ・施設に入所しているかた ・3 ヶ月以上継続して入院しているかた	29,590 円

### 手続きの仕方

- 指定の診断書
- 障害者手帳（お持ちのかた）
- 本人名義の通帳
- 年金証書及び受給額がわかるもの（受給されているかた）
- マイナンバーが確認できるもの

をお持ちになって障がい福祉課障がい者医療・給付係までおいでください。

- \* 本人、配偶者、扶養義務者の所得により支給されない場合があります。
- \* 2、5、8、11 月にそれぞれ前月分までが支給になります。
- \* 今後、手当月額が改定となる場合があります。

●申請及びお問い合わせ 障がい福祉課 40 - 7036(直通)、又は各総合支所民生課

# 介護サービス及び総合事業サービスの利用手続きについて

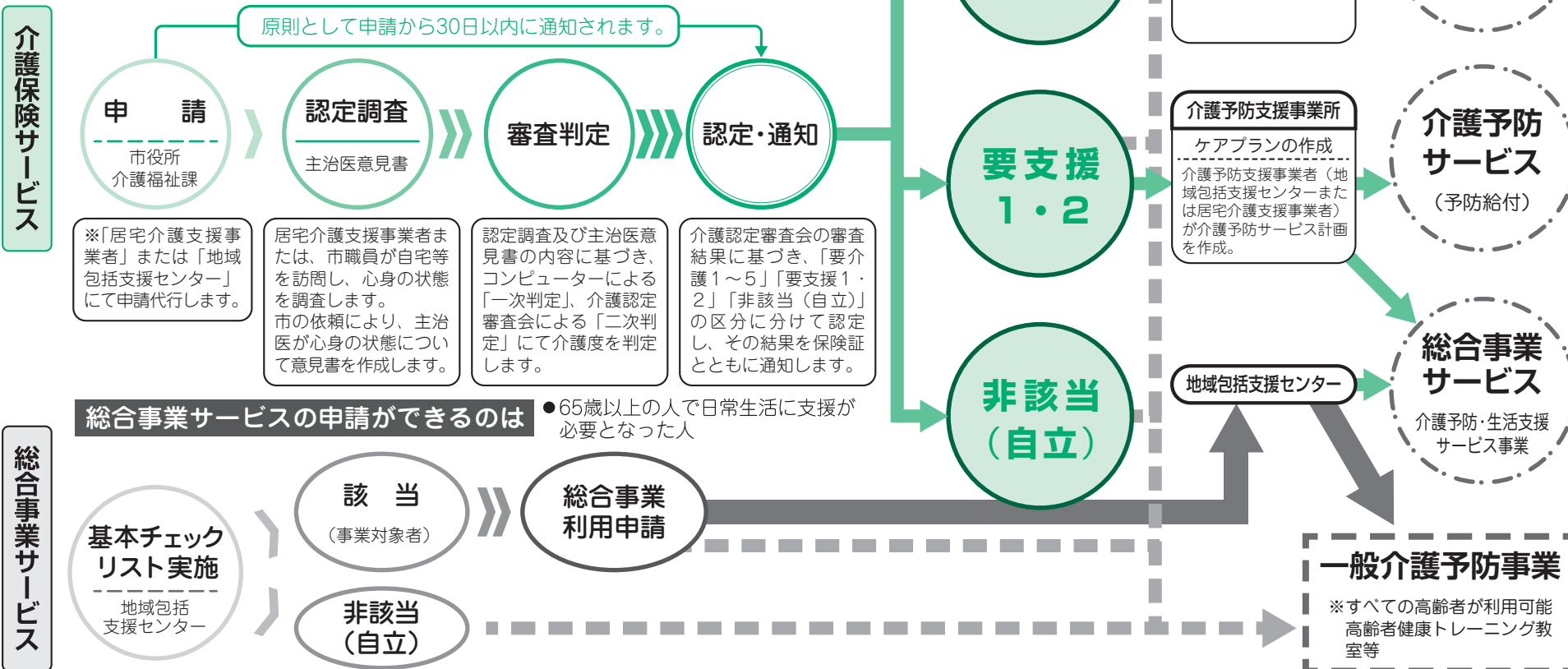
## 要介護・要支援認定の申請ができるのは

1. 65歳以上の人で日常生活に介護や支援が必要となった人
2. 40歳から64歳までの医療保険に加入している人で、下記の16種類の特定疾病により介護や支援が必要となった人

### 【特定疾病】

- |             |                          |  |
|-------------|--------------------------|--|
| ①筋萎縮性側索硬化症  | ⑧早老症                     | ⑭慢性閉塞性肺疾患  |
| ②後縦靭帯骨化症    | ⑨糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症 | ⑮両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症                            |
| ③骨折を伴う骨粗鬆症  | ⑩脳血管疾患                   | ⑯がん（医師が一般的に認められている医学的見地に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る） |
| ④多系統萎縮症     | ⑪パーキンソン病関連疾患             |  |
| ⑤初老期における認知症 | ⑫閉塞性動脈硬化症                |  |
| ⑥脊髄小脳変性症    | ⑬関節リウマチ                  |  |

交通事故により介護保険の認定申請が必要となった場合は、申請をする際に、市役所介護福祉課介護給付係、居宅介護支援専門員（ケアマネジャー）又は地域包括支援センター職員へ申し出てください。



# 介護サービス・総合事業サービスの利用について

※利用者負担額はかかった費用の通常1割～3割となります。また、通所サービスは食費等、施設サービスは、食費、居住費、日常生活に要する費用等が別途かかります。

## ●指定居宅(介護予防)・総合事業サービス

- ☆訪問介護(○) ☆訪問看護 ☆訪問入浴介護 ☆訪問リハビリ
- ☆通所介護(○) ☆通所リハビリ ☆短期入所生活介護 ☆短期入所療養介護
- ☆居宅療養管理指導 ☆福祉用具貸与 ☆特定福祉用具販売 ☆住宅改修
- ☆特定施設入居者生活介護 ○生活支援サービス ○地域型ヘルパーサービス
- 生きがい型デイサービス ○地域型デイサービス ○通所型サービスC
- (○が総合事業のサービスになります。)

## ○施設利用者の食費・居住費

利用者負担段階が第1～3段階②の人は下表のとおり食費・居住費の軽減が受けられます。軽減を受けるためには申請書の提出が必要です。

### 利用者負担段階

段 階	対 象 者	預貯金額 ( ) は夫婦の場合
第1段階	・世帯全員が市町村民税非課税である高齢福祉年金受給者 ・生活保護を受けている人	
第2段階	年金収入金額(★) + 合計所得金額が80万円以下	650万円以下 (1,650万円以下)
第3段階①	世帯全員 市町村民 税非課税	年金収入金額(★) + 合計所得金額が80万円超～120万円以下
第3段階②		年金収入金額(★) + 合計所得金額が120万円超 500万円以下 (1,500万円以下)
第4段階	・本人が市町村民税課税者 ・世帯(配偶者も含む)に市町村民税の課税者がいる人	・預貯金額等基準額を超える人

※ 配偶者には世帯分離をしている配偶者または内縁関係を含みます。  
※ (★) 年金収入金額＝公的年金等収入額(遺族年金や障害年金などの非課税年金を含む)  
※ 2号被保険者の方は、預貯金1,000万円以下(夫婦の場合は2,000万円以下)

### 食費・居住費(滞在費)の額(1日あたり)

段 階	食費 【 】はショートステイの場合	居住費(滞在費)			
		多床室	従来型個室	ユニット型 個室の多床室	ユニット型 個室
第1段階	300円【300円】	0円	① 380円 ② 550円	550円	880円
第2段階	390円【600円】	430円	① 480円 ② 550円	550円	880円
第3段階①	650円【1,000円】	430円	① 880円 ② 1,370円	1,370円	1,370円
第3段階②	1,360円【1,300円】	430円	① 880円 ② 1,370円	1,370円	1,370円
第4段階	1,445円	① 915円 ② 437円	① 1,231円 ② 1,728円	1,728円	2,066円

※ 第4段階の金額は基準金額であり、実際は施設との契約で決定します。  
※ 居住費の多床室・従来型個室①は特別養護老人ホーム等、②は老人保健施設、介護医療院です。

## ●指定地域密着型(介護予防)サービス

- ★小規模多機能型居宅介護
- ★看護小規模多機能型居宅介護
- ★定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ★地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護(※2)
- ★地域密着型通所介護
- ★認知症対応型通所介護
- ★認知症対応型共同生活介護

## ●指定施設サービス等

- ☆介護老人福祉施設サービス(※2)
- ☆介護老人保健施設サービス(※1)
- ☆介護医療院サービス(※1)
- (★は、市内の事業所を利用することになります。)
- (※1は、要介護1～5の方が利用できます。)
- (※2は、原則として要介護3～5の方が利用できます。)

## ○社会福祉法人による利用者負担の軽減

介護保険法に基づく訪問介護・通所介護・認知症対応型通所介護・地域密着型通所介護・小規模多機能型居宅介護・短期入所生活介護・特別養護老人ホーム入所・複合型サービス等が対象で、社会福祉法人の負担により利用者負担が3/4となります。生活保護受給者については、個室の居住費の全額が軽減の対象となります。

## ○高額介護(予防)サービス費の支給

世帯内で1か月に支払った利用者負担額の合計(※3)が、利用者負担段階に応じた上限額(下表)を超えた場合は、申請により超えた分を払い戻します。

利用者負担段階区分	上限額
生活保護を受給している人	15,000円(個人)
世帯全員が市町村民税非課税	24,600円(世帯)
・高齢福祉年金を受給している人 ・本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が年間80万円以下の人	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
市町村民税課税世帯の人～課税所得380万円(年収約770万円)未満	44,400円(世帯)
課税所得380万円(年収約770万円)～課税所得690万円(年収約1,160万円)未満(※4)	93,000円(世帯)
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上(※4)	140,100円(世帯)

(※3) 食費・居住費(滞在費)等は含みません。  
(※4) 介護サービス利用者と同一世帯に年収約770万円以上の65歳以上の人がいる場合を含みます。

## ○高額医療・高額介護合算制度

世帯内で国民健康保険など同じ医療保険に加入し、医療保険と介護サービスの両方を利用した際に、医療費と介護サービス費の1年間(8月から翌年7月)の自己負担額(食費・居住費等を除く)の合計額が所得に応じた限度額を超えた場合、申請により自己負担の一部を支給します。

### 医療費と介護サービス費の自己負担合算後の限度額(年額)

区 分	後期高齢者医療保険 介護保険	医療保険 介護保険(70歳～74歳がいる世帯)	区 分	医療保険 介護保険(70歳未満がいる世帯)
現役並み所得 (課税所得 690万円以上の人)	212万円	212万円	(国 保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額 901万円超 83万円	212万円
(課税所得 380万円以上の人)	141万円	141万円	(国 保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額 600万円超～901万円 53万円～79万円	141万円
(課税所得 145万円以上の人)	67万円	67万円	(国 保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額 210万円超～600万円 28万円～50万円	67万円
一 般 (市町村民税課税世帯の人)	56万円	60万円	(国 保)基準総所得金額 (国保以外)標準報酬月額 210万円以下 26万円以下	60万円
市町村民税非課税世帯	31万円	34万円	市町村民税非課税世帯	34万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が9円になる人(年金収入のみの場合、80万円以下の人)	19万円			

▽「世帯」は医療保険の世帯になります。

お問い合わせは 介護福祉課介護給付係へ 40-7071(直通)

## 65 歳以上の人介護保険料と納めかた

介護を社会全体で支えるための仕組みとして、介護保険制度は 40 歳以上の人介護保険料と公費（税金）で運営されています。保険料は「40 歳から 64 歳までの人」と「65 歳以上の人」とでは、算定方法と納めかたが異なります。

### 65 歳以上の人（第 1 号被保険者）

お問い合わせは

介護福祉課 介護保険料係 40-7049（直通）

◎保険料の納めかた 特別徴収と普通徴収の 2 通りに分かります。

**特別徴収**…年金の年額が 18 万円以上の人は、年金から天引きされます。65 歳になる人や転入に伴い資格を取得された人は、年金からの天引きが開始されるまで 6 か月から 1 年程度かかります。（下記「※注 1～注 3」参照）

**普通徴収**…年金の年額が 18 万円に満たない人や無年金の人などは、納入通知書に記載されている金融機関等で納めます。口座振替（自動払込）もできます。

※注 1 年金の支払者（厚生労働省・共済組合）と情報交換をするため、特別徴収が開始されるまでは納付書等で納めていただきます。

※注 2 保険料の変更や年金差止めがあった場合、年金からの天引きのほかに納付書等で納めていただくことがあります。

※注 3 介護保険料の納めかたは法令で決められており、徴収方法は選択制とはなっていません。

### ◎保険料の額

介護保険料は、弘前市が定めた基準額（※）をもとに、収入（所得）や 6 月に決定される世帯員（その年度の 4 月 1 日現在）の市町村民税課税状況等によって 7 月に決定されます。以前より年金から天引きされている人は、基本的に 4 月、6 月、8 月は 2 月と同じ額を徴収し、10 月、12 月、2 月に残りの分を徴収することになっています。

保険料の額は、市ホームページの介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブックに掲載されますので、ご確認ください。

※基準額とは、弘前市が 3 年間（令和 6 年度から 3 年度分）に見込んだ介護サービス等に要する費用のうち、65 歳以上の人負担すべき分を人数で割った額です。

### 40 歳から 64 歳までの人（第 2 号被保険者）

お問い合わせは

各医療保険者へ

◎保険料の納めかた 医療保険の保険料として一括して納めます。

◎保険料の額 計算の仕方や額は、加入している医療保険によって異なります。

#### 健康保険 共済組合などに 加入している場合

- ①保険料は給与に応じて異なります。
- ②保険料の半分は事業主が負担します。
- ③被扶養者の分は、加入している医療保険の被保険者全体で負担するので、別に保険料を納める必要はありません。

#### 国民健康保険に 加入している 場合

- ①保険料は所得等に応じて異なります。
- ②保険料と同額の公費負担があります。
- ③世帯主が、世帯員の分も負担します。



# 災害などによる各種減免について

災害などにより著しい損害や減収があった場合、介護保険料や介護サービスを利用したときの利用料がその被害程度により減免できます。また、低収入のため生活が困窮し介護保険料を納めることが困難な人についても、保険料が減免される場合があります。

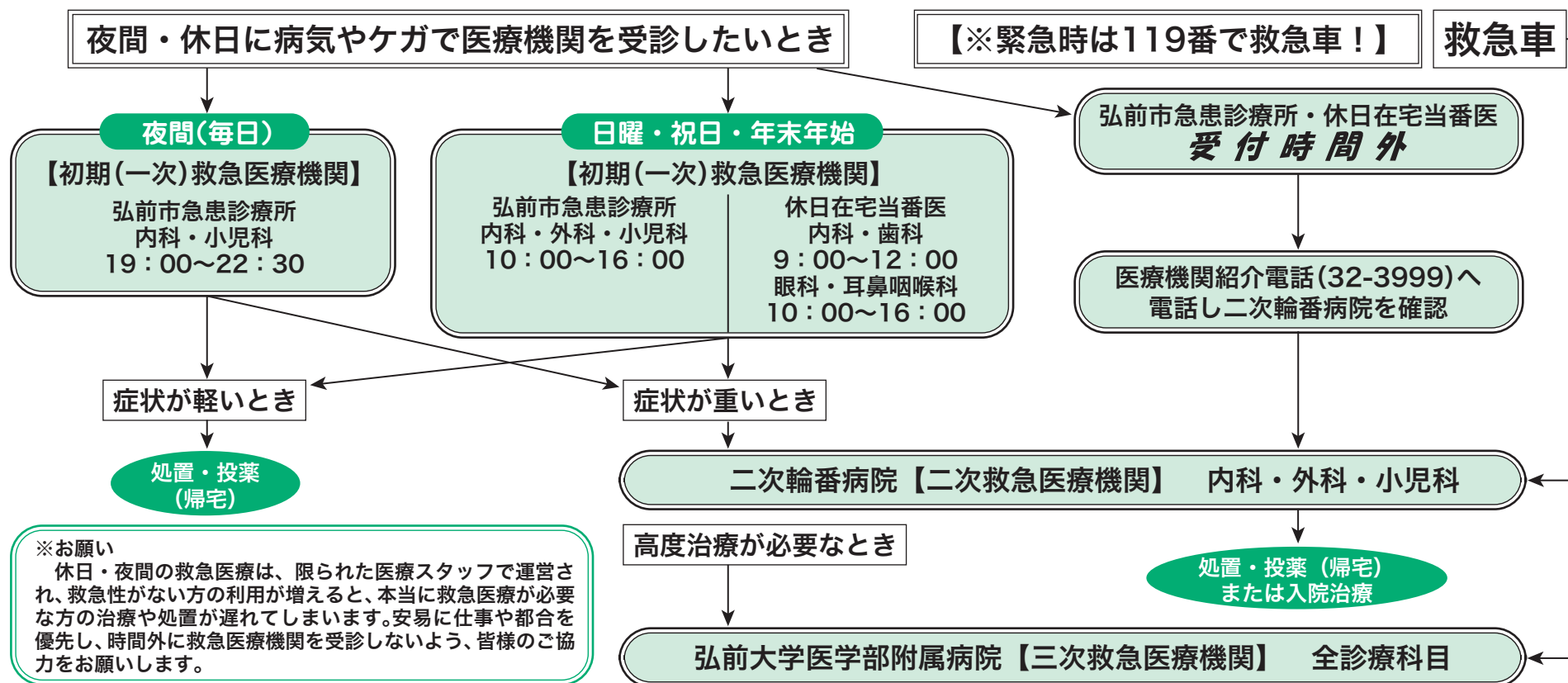
(1) 災害等による減免	損 害 ・ 減 収 の 程 度	減免の割合	
		保険料	利用料
1. 災害などにより住宅、家財の著しい損害があったこと 2. 生計中心者が、死亡したこと又は心身に重大な障害を受け、若しくは長期入院により著しく収入が減少したこと 3. 生計中心者の収入が、事業の休廃止、事業における著しい損失、失業などにより著しく減少したこと 4. 生計中心者の収入が、干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、不漁により著しく減少したこと 5. 第1号被保険者が、刑事施設、労役場その他これらに準ずる施設に拘禁されたこと	◎1の場合		
	前年所得が500万円以下の人で損害程度	3割以上5割未満	3割
	〃	5割以上	7割
	前年所得が750万円以下の人で損害程度	3割以上5割未満	2割
	〃	5割以上	5割
	前年所得が750万円を超える人で損害程度	3割以上5割未満	1割
	〃	5割以上	2割
	◎2、3、4の場合		
	前年に比ぶ当該年の所得が2割未満のとき	7割	7割
	〃	5割	5割
	〃	2割	2割
	※上記の所得とは、第1号被保険者又はその世帯の生計中心者の合計所得金額（保険などで補てんされる分についても含む。）のことを示します。		
	◎5の場合	10割	

(2) 生活困窮による減免（保険料のみ）	減免基準額及び割合											
<div>1. 保険料が第1段階の人（生活保護受給者以外の人）又は第2段階及び第3段階の人（世帯の全員が市町村民税非課税）</div> <div>2. 世帯の前年収入の合計額及び申請した月を含む前3か月の世帯収入金額が、減免基準額（生活保護基準額等を基に算出した額）未満</div> <div>3. 市町村民税課税者と生計を共にしていない</div> <div>4. 本人などが住居用以外に処分可能な土地、家屋等を所有していない</div> <div>5. 本人などが所有する預貯金などの合計額が、その世帯の減免基準額の2分の1以下</div> <div>※以上の要件すべてに該当する人が対象となります。</div>	<div>※下記に掲載している世帯の収入は単身の場合であり、世帯員が1人増すごとに54万円（世帯員加算額）を加算した額となります。また、住居が持ち家でない場合は家賃月額3万円等（住居加算額）も加算します。</div> <table><tr><th>保険料段階 世帯の前年収入</th><th>第1段階の人</th><th>第2段階及び 第3段階の人</th></tr><tr><td>42万円未満の人</td><td>第1段階の半額</td><td>第1段階の半額</td></tr><tr><td>42万円以上91万円未満の人</td><td></td><td>第1段階の額</td></tr></table> <div>なお、上記金額は法の改正等により変更される場合があります。</div>			保険料段階 世帯の前年収入	第1段階の人	第2段階及び 第3段階の人	42万円未満の人	第1段階の半額	第1段階の半額	42万円以上91万円未満の人		第1段階の額
保険料段階 世帯の前年収入	第1段階の人	第2段階及び 第3段階の人										
42万円未満の人	第1段階の半額	第1段階の半額										
42万円以上91万円未満の人		第1段階の額										
◎備考 減免の対象となるのは、申請日以降の当該年度の保険料及び利用料です。いずれの減免についても、申請書の提出が必要です。												

— お問い合わせ先 —

介護福祉課介護保険料係 40-7049（直通）

## 救急医療体制(休日・夜間)のご案内



## 医療電話相談

●病院に行く？救急車を呼ぶ？ 迷ったら電話相談！～相談無料～  
看護師等の専門家がアドバイス

15歳未満はこちら

青森県子ども医療でんわ相談

#8000

平日 18:00~翌8:00

土曜 13:00~翌8:00

日祝日 24時間対応

ダイヤル回線・IP電話 017-722-1152

15歳以上はこちら

あおもり救急電話相談

#7119

24時間対応

ダイヤル回線・IP電話 017-718-0289

## 救急車の適正利用

- (1) 緊急性・重症度が高いと判断したときは迷わず救急車を要請しましょう。
- (2) 救急車や救急隊員の数は限られていますので、症状の軽い方が安易な要請をすることは望ましくありません。
- (3) 救急車は緊急に医療機関を受診するための地域の限られた手段です。救急車を要請するか迷ったときは、家族や医療電話相談(左記参照)、かかりつけ医に相談するなど、周囲の方にも助けてもらいましょう。

※かかりつけ医を持つと安心

日頃の健康相談、大病院への受診や救急要請など判断に困ったときに「どうすればよいか」相談でき安心です。

**救急車を呼ぶときは「119」**

通報時は指令員の案内に従ってください。

## 弘前市急患診療所【初期(一次)救急医療機関】

診療科目：内科・外科・小児科

場 所：弘前市総合保健センター1階  
弘前市野田二丁目7番地1

電話番号：34-1131（受診の前に電話連絡をお願いします。）

受付時間：夜間＝内科・小児科 19：00～22：30（年中無休）

休日＝内科・外科・小児科 10：00～16：00  
（日曜、祝日、8月13日、12月31日～1月3日）

- (1) 比較的症状の軽い方（入院や手術の必要のない方）が対象です。  
(2) お薬は院外処方せんにより、調剤薬局でお願いします。  
(3) 急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話（32-3999）へ電話してください。  
(4) 診察の結果、さらに検査や治療が必要になった場合は二次輪番病院へ紹介します。

## 二次輪番病院【二次救急医療機関】

- (1) 入院や手術の必要な方が受診対象です。  
(2) 輪番方式で対応する病院群輪番制により実施しています。参加病院は下表のとおり。  
(3) 当番病院は医療機関紹介電話（32-3999）で確認できます。  
(4) 受診の前に電話連絡をお願いします。

担当病院（輪番制）	当番担当科目	住 所	当番病院の確認は 医療機関紹介電話 <b>32-3999</b>
弘前総合医療センター	内科・外科 小児科	富野町1番地	
健生病院	内科・外科 小児科	扇町二丁目2番地2	
弘前大学医学部附属病院 高度救命救急センター	内科・外科	本町53番地	

※診療費以外の負担（選定療養費）を求められる場合があります。（下記参照）

受付時間	夜間（毎日）	日曜・休祝日
	17：00～翌8：30	8：30～翌8：30

## 休日在宅当番医（歯科・眼科・耳鼻咽喉科・内科） 【初期(一次)救急医療】

休日における歯科など、特定の診療科目の急病にそなえ休日在宅当番医を決めています。  
当番日や当番医は、広報ひろさき、市のホームページ、市公式 LINE、新聞及びインターネットで確認できます。

※受診するときは、当番医に電話連絡をお願いします。

弘前市医師会 <https://hirosaki-med.jp/>

弘前歯科医師会 <https://www.hirosaki.or.jp/>

診 療 科	診療時間	診 療 日
歯科	9：00～12：00	毎週日曜日、 祝日及び12月31日～1月3日
眼科 耳鼻咽喉科	10：00～16：00	4週に1度の日曜日 5月3日～5日及び12月31日～1月3日
内科	9：00～12：00	毎週日曜日

## 弘前大学医学部附属病院【三次救急医療機関】

- (1) 初期(一次)・二次救急医療機関で対応できない重篤な方が対象です。  
(2) 医療機関からの紹介または、救急搬送された方に対応します。  
(3) 365日24時間受け入れします。

医療機関	医療科目	住 所
・弘前大学医学部附属病院 ・高度救命救急センター	全診療科目	本町53番地

### 診療費以外の負担を求められることがあります

厚生労働省が進める医療機関の機能分担として、一定規模以上の病院では、選定療養費を徴収することとしています。休日、夜間等においても紹介状を持たずに外来受診する場合、診療費とは別に、定額負担（選定療養費）を求められることがあります。※選定療養費は子ども医療費給付等の対象外です。

詳しくは、厚生労働省または各医療機関のホームページでご確認いただくか、受診時に各医療機関にお問い合わせください。

# 発行：弘前市健康子ども部健康増進課

〒036-8711 弘前市大字野田二丁目7-1 (弘前市保健センター内)  
TEL (0172)37-3750

令和7年3月

