



# 5. 健康・相談

## 1 健(検)診

健康維持のため、健(検)診を受けましょう！

若い人の受診率が低い状況が続いており、特に40～50歳代の方は定期的に受診することで、体の状況をしっかり把握しておくことが大切です。

詳しくは、巻末のポケットに添付している「いなかだて健康ごよみ」ポスターをご覧ください。

ポスターは役場1階厚生課で配付しているほか、村のホームページでも公開しています。



### ▼ 村内の会場で受診(集団健(検)診)

集団健(検)診は無料です。

- ・ 特定健診・健康診査
- ・ 大腸がん検診
- ・ 前立腺がん検診／男性
- ・ 肝炎ウイルス検査(B型・C型)
- ・ 子宮がん検診／女性
- ・ 骨密度検診(骨粗しょう症)／女性
- ・ 胃がん検診
- ・ 肺がん検診
- ・ 結核検診
- ・ 乳がん検診／女性

### ▼ 医療機関で受診(個別健診)

- ・ 特定健診・健康診査
- ・ 乳がん検診／女性
- ・ 子宮がん検診／女性

**いなかだて健康ごよみ** 厚生課・健康推進係 ☎88-2111 (内線152-153)

**田舎館村 乳幼児健診・相談日程表**

事業名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
乳がん検診	26(月)	26(金)	27(月)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)
75歳高齢者	22(火)	26(金)	13(水)									
1歳児健診	26(月)	26(金)	27(月)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)
1歳半健診	26(月)	26(金)	30(水)	22(金)								
2歳児健診	26(月)	26(金)	27(月)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)
3歳児健診	26(月)	26(金)	27(月)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)	26(金)	26(月)

**集団健診** 特定健診・健康診査

**個別特定健診** 個別特定健診

**個別子宮がん検診** 個別子宮がん検診

**脳健康ドック** 脳健康ドック

**田舎館村は健康宣言しました**

健康宣言の柱として、以下の5つを掲げました。

- い 健康な食生活を送る
- な 内臓脂肪を減らす
- か がんを予防しよう
- だ 弾力のある血管をつくらう
- て 適度な運動をしよう

「いなかだて健康ごよみ」ポスター▶

## 2 予防接種

次の予防接種は費用を助成しています。対象者、金額などはそれぞれ異なるので、詳しくはお問い合わせください。

- ・ 高齢者肺炎球菌
- ・ インフルエンザ
- ・ 乳幼児～子どもの予防接種(B型肝炎、ヒブ、肺炎球菌、4種混合、BCG、麻疹・風疹、水痘、日本脳炎、2種混合、インフルエンザ)

(問) ▶ 厚生課健康推進係 TEL : 0172-58-2111 (内線 153)

## 3 相 談

### (ア) 健診結果説明会

健康診断を受診された方には、保健師と管理栄養士が健康相談や家庭訪問を行い、血液データと身体のメカニズム、生活習慣との関係をお話ししながら、生活習慣の改善を支援しています。

### (イ) こころとからだの相談

本人やご家族の方を対象に、心と身体の問題による悩みや生活上困っていること、福祉サービスなどの相談に精神保健福祉士が応じます。相談は事前に電話でお申し込みください。

### (ウ) 弁護士相談

借金、家族、法律、土地問題などの相談に弁護士が応じます。相談は事前に電話でお申し込みください。

※(イ)～(ウ)の日程は、巻末のポケットに添付している「いなかだて健康ごよみ」ポスターをご覧ください。

※このページのほか、電話による各種相談は巻末のポケットに添付している「こころの相談窓口ネットワーク電話番号一覧」をご覧ください。一覧は役場1階厚生課で配付しています。

**(問) ▶ 厚生課健康推進係 TEL : 0172-58-2111 (内線 152)**

### (エ) 人権・行政相談

人権では女性や子ども、高齢者、障害がある方などの人権をめぐるトラブルに対し、身近な相談相手として村の人権擁護委員が相談に応じています。

行政では、毎日の暮らしの中で役所が行う仕事に関する苦情や意見、要望などがあつた時に、身近な相談相手として村の行政相談委員が相談に応じています。道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、役所が行う仕事について、

- ・苦情や要望を直接申し出にくい、どこへ話したらよいかわからない
- ・制度や仕組みを知りたい
- ・困りごとがあるがどこに相談してよいかわからない など、お気軽にご相談ください。

※(エ)の日程は、「広報いなかだて」をご覧ください。

**(問) ▶ 住民課住民係 TEL : 0172-58-2111 (内線 164)**

### (オ) 弘前市民生活センター

弘前市駅前町9-20 ヒロロ3階(ヒロロスクエア)

内容：消費生活相談(架空請求・契約トラブル・多重債務など)

時間：毎週火～日曜日 午前8時30分～午後5時

(毎週月曜日と12月29日～1月3日は休館)

※弘前市民生活センターは村を含む弘前圏域定住自立圏の8市町村連携による取り組みの一環で開設されていますので、村に住む方でも利用できます。



**(問) ▶ 弘前市民生活センター TEL : 0172-34-3179**  
**企画観光課商工観光係 TEL : 0172-58-2111 (内線 243)**