

## 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

○場所／弘前市保健センター

○対象／弘前市民

○お問い合わせ先／弘前市保健センター ☎37-3750

○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。