



# 健康の掲示板

※新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すことがあります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

弘前市保健センター（健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp）



## 母子保健

乳幼児の健康診査および離乳食教室の対象者には、個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。

なお、いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください（★の健診は、健康診査票が必要です）。

名称	とき・内容	ところ・予約先	
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★	保健センターでの健診日＝4月27日（水）・28日（木）／受付＝午後0時20分～1時55分 ※保健センターでの健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。〈※1〉	
	3歳児	4月6日（水）・7日（木）／受付＝正午～午後1時25分 〈※1〉	
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	初期（生後4～6か月児）	5月9日（月）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～10時50分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～正午） 〈※1〉	4月15日（金）までに、駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土日曜日、祝日も可）に申し込みを。
	中期・後期（生後7～11か月児）	5月16日（月）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～11時）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～午後12時10分） 〈※1〉	

〈※1〉…予約制です（対象者には個別に通知）。詳しくは個別通知をご覧ください。



## 検診

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。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

### 【令和4年度胃がん内視鏡検診】

▼受診期間 4月25日～令和5年3月31日

▼対象 今年度内に45歳または50歳以上の偶数歳に達する人

▼受診料 45歳、50～68歳の偶数歳…3,000円／70歳・72歳・74歳…1,400円／76歳以上の偶数歳・後期高齢者医療制度加入者…700円

※国保加入者は半額、生活保護受給世帯と非課税世帯（世帯全員が非課税）の人は無料。

▼受診方法 対象者には4月下旬に受診券を送付します。受診券に記載された医療機関に予約の上、受診してください。

▼注意事項 年度内に胃がん内視鏡検診と胃腸エックス線検診

の両方は受診できません。胃がん内視鏡検診受診を希望する人は、胃腸エックス線検診を受診しないでください／胃がん内視鏡検診を受診した翌年度は、市の胃がん検診（内視鏡検診とエックス線検診の両方）を受診できません／胃腸エックス線検診は、これまで通り40歳以上の人が受診できます。

### 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】

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとっても重要です。新型コロナウイルスに伴う外出自粛等により、必要な予防接種を控えることのないようにしましょう。

また、新型コロナワクチン接種の前後に他の予防接種を受ける場合は、2週間以上の間隔をあけましょう。

麻しん風しん混合第2期は、来年度就学予定の幼児が対象です。対象者には個別通知しますので、4月～6月の早い時期に接種しましょう。

日本脳炎第2期は、今年度9

歳・10歳になる人に予診票を送付します。第1期の接種歴を確認の上、忘れずに接種しましょう。

子宮頸がん予防ワクチンは、小学6年から高校1年相当年齢の女子を対象とした定期接種です。対象者には個別通知しますので、医療機関に予約の上接種しましょう。また、対象年齢を過ぎて接種機会を逃した平成9年度～平成17年度生まれの人にも、詳細が決まり次第、個別通知する予定です。

### 【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は、季節を問わず誰でもかかる可能性があり、かかると急激に症状が進んでしまうことがあります。今年度助成を受け

ることができる対象者には個別に通知しています。

▼接種期間 令和5年3月31日まで

▼対象 今年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人で、過去に一度も接種したことがない人

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

### 【風しん抗体検査・ワクチン接種費用助成】

先天性風しん症候群の発生から妊婦や妊娠を希望する女性を守るため、平成2年4月1日以前に生まれた人を対象に、風しん抗体検査とワクチン接種費用を助成しています。希望する人は、健康増進課にお問い合わせください。



弘前市食生活改善推進委員会

File.124

## 朝ごはんにおすすめレシピ

### 食改さんおすすめ レシピ

## ささみと水菜の塩昆布サラダ

### 材料 3人分

- 水菜…………… 100g（3株）
- 鶏ささみ…………… 120g（2本）
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 赤パプリカ…………… 30g（1/4個）
- 黄パプリカ…………… 30g（1/4個）
- 白すりごま…………… 大さじ1
- 塩昆布…………… 5g
- ぼん酢…………… 小さじ2
- マヨネーズ…………… 小さじ1

- ①ささみはお湯で5分茹で、火を止めそのまま5分おいて余熱で中まで火を通す。水気を拭き取って手でほぐし、塩、こしょうを振って冷ます。
- ②水菜は3cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ（600W）で1分加熱し、しんなりさせて冷ます。パプリカは薄くせん切りにする。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aの調味料を入れて全体を混ぜて出来上がり。



### おすすめポイント

いつまでも口から食事を取り、元気で歩けるようにするには、朝からたんぱく質をしっかり摂って、筋肉を増やすことが効果的！今回は高たんぱく食品の鶏ささみを使用しました。ごはんにもパンにも合うおすすめのレシピです。

※腎不全など持病のある人は栄養制限など主治医に相談を。



### ■1人分の栄養量

エネルギー／84kcal、たんぱく質／11.5g、脂質／3.0g、カルシウム／114mg、食塩相当量／0.9g