



# 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。ご理解とご協力をお願いします。

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

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。健診受診の際は、母子健康手帳の持参を（★の健診は健康診査票が必要）。

名称	とき・内容	
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の日程=5月25日(水)・26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	5月11日(水)・12日(木) / 受付=午後0時~1時25分 <※1>
離乳食教室	2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診
	初期(4~6か月児)	6月6日(月)、①午前10時10分~10時50分 / ②午前11時20分~正午(いずれも開始10分前から受け付け) <※1>
	中期・後期(7~11か月児)	6月3日(金)、①午前10時10分~11時 / ②午前11時20分~午後0時10分(いずれも開始10分前から受け付け) <※1>

<※1>…予約制です。詳しくは個別通知をご覧ください。



## 検診

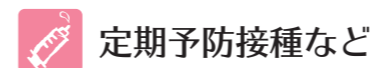
市で実施している健(検)診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健(検)診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

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】

定期接種は、免疫の減少に加え、感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢などを考慮して、標準的な接種時期が決められています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛などにより必要な予防接種を控えることのないよう、体調のよい時に計画的に接種しましょう。

来年度小学校に入学する予定の幼児には、麻しん風しん混合第2期の予防接種について個別に通知しています。なるべく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ています。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、小学校6年生から高校1年生相当の年齢の女子を対象とした定期接種です。対象者には個別に通知していますので、医療機関に事前に予約した上で接種しましょう。また、対象年齢を過ぎて接種機会を逃した平成9年度から平成17年度生まれの人には、詳細が決まり次第、個別に通知する予定です。

### 【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。今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めに接種し

ましょう。

▼接種期間 令和5年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歳になる人で、今までワクチンを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】

風しんは、妊婦がかかると高い確率で心臓や目などに障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。市では、妊婦や妊娠を希望する女性を守るため、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。



## 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、新型コロナウイルス感染症などの影響による生活への不安や悩み	5月10日(火)、午前9時~正午(前日までに予約が必要 / 「こころの病気」の治療をしていない方を優先)	弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)
のびのび子ども相談	発達相談(ことばについて心配、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。	平日の午前9時30分~午後3時、1組あたり1時間程度(事前の予約が必要)	

弘前市食生活改善推進委員会 File.125

食改さんおすすめ レシピ

## 粉いらずのお好み焼きレシピ 春キャベツとうどんのお好み焼き風

- 材料 1人分
- ゆでうどん..... 220g(1玉)
  - 春キャベツ..... 100g
  - にんじん..... 30g
  - 卵..... 50g(1個)
  - 花かつおパック... 2g(1パック)
  - 豚もも肉スライス... 60g(2枚)
  - サラダ油..... 大さじ1
  - スライスチーズ..... 1枚
  - マヨネーズ..... 小さじ2
  - ソース..... 大さじ1
  - 紅しょうが..... 適宜

- ゆでうどんは3cmの長さに切る。にんじんと春キャベツはせん切りにする。
- ボウルに①を入れ、卵を加えよく混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、上から押しながら丸く形を整えて焼く。その上に豚もも肉をのせ、ふたをして中火で4~5分焼く。
- 裏返して、お好み焼きの上にスライスチーズをのせ、ふたをしてさらに2~3分じっくりと肉に火を通す。
- 皿に盛り、熱いうちにソース、マヨネーズ、花かつおをかける。紅しょうがをのせて出来上がり。

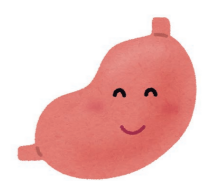


おすすめポイント♥

つなぎの粉が入らないため、焼く時は具を押すように、裏返す時は丸く整えながら焼くと、仕上がりがきれいになりますよ。



## 大腸がん検診と胃がんリスク検診が無料です！



今年度40歳になる人は、大腸がん検診と胃がんリスク検診を無料で受診できます。対象となる人には、大腸がん検査キットと胃がんリスク検診無料受診券を4月下旬に送付しました。受診方法など詳細は同封のチラシをご覧ください。

この機会に、ぜひ受診しましょう！

- ▼受診期間 大腸がん検診...5月1日~6月30日  
胃がんリスク検診...5月1日~令和5年3月31日
- ▼対象 昭和57年4月1日~昭和58年3月31日生まれの人
- ▼料金 無料(送付された検査キットと受診券を使用した場合)
- 問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)

### 【胃がんリスク検診とは】

胃がんをはじめとする胃の病気のなりやすさを分類する検査で、血液検査で行います。「ヘリコバクター・ピロリ抗体検査」と「ペプシノゲン検査」の2種類を調べ、医師から二次検査(精密検査)が必要と説明を受けた人は、早めに精密検査(胃カメラなど)を受診することをお勧めします。