



# 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=6月29日(水)・30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 2歳児歯科★	6月8日(水)・9日(木) / 受付=正午~午後1時25分 〈※1〉 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)	7月4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〉
	中期・後期 (生後7~11か月児)	7月1日(金)、①受付=午前10時~10時10分(実施=午前10時10分~11時00分) / ②受付=午前11時10分~11時20分(実施=午前11時20分~午後0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。

### 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



予定の幼児は、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

小学校6年生の児童でまだ2種混合(ジフテリア・破傷風)を受けていない人は、早めに接種しましょう。

### 【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。

▼実施期間 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のない人

▼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	6月14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.126

## 食改さんおすすめレシピ

### 子どもと一緒に作ってみよう

## くるくる野菜パイ

### 材料

ニンジン、ホウレンソウ 各12枚分

冷凍パイシート ……200g(2枚)  
ニンジン(すりおろし) ……50g  
砂糖 ……大さじ1.5  
ホウレンソウ(葉先) ……100g  
マヨネーズ ……大さじ1

■1人分(4枚分)の栄養量  
エネルギー/150kcal、たんぱく質/2.1g、脂質/8.3g、カルシウム/19mg、食塩相当量/0.2g

- ①すりおろしたニンジンと砂糖を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分30秒~2分加熱して冷ます。
- ②ホウレンソウの葉をラップに包み、電子レンジ(600W)で1~2分加熱し、水にさらしてよく絞り、包丁で細かく刻んでマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③解凍したパイシートを麺棒で正方形に伸ばし、①と②をそれぞれ塗り広げ、両端から中心に向けてくるくる巻き、棒状のままラップに包んで冷凍庫で10分程度冷やしておく。
- ④オーブンを200℃に予熱し、③をオーブンを敷いた天板の上に1cm幅に切って並べ、15分程度焼き色が付くまで焼いて出来上がり。  
※オーブントースターで焼く場合はアルミ箔を敷き、焼き色が付いてきたら、焦げないように、上にアルミ箔をかぶせてください。



### おすすめポイント

6月は食育月間です。ニンジンの皮むきやすすりおろし、生地を巻く作業は子どもでもお手伝いしやすく楽しい作業です。お料理やお菓子づくりを通して、子どもの食への関心を高めるきっかけづくりをしてみませんか。



## 5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日~6月6日は「禁煙週間」です

今年の禁煙週間のテーマは、「たばこの健康影響を知ろう!~若者への健康影響について~」です。「健康増進法の一部を改正する法律」が施行され、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。



▲掲示が義務付けられた標識の一部

令和2年4月1日からはオフィスや商業施設、飲食店等は原則屋内禁煙となりました。所定の要件を満た

す場合は、喫煙室を設置することが可能ですが、その場合は、出入口などに標識を掲示することが義務付けられています。

市では、「健康増進法の一部を改正する法律」のポイントをはじめ、たばこの健康被害防止対策について分かりやすく説明する出前講座を実施しています。講座を希望する場合は、健康増進課(☎37-3750)までお問い合わせください。

※QRコードから各種標識をダウンロードできます。



厚生労働省ホームページ

