



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★ 1歳6か月児★ 3歳児 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 保健センターでの健診日＝7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〉 7月6日（水）・7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） 中期・後期（生後7～11か月児）	7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）へ申し込みを。 8月1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〉 8月5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。



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	7月12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人を優先）	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）	同上



弘前市食生活改善推進委員会

File.127

食改さんおすすめレシピ

旬の野菜をたっぷり食べよう

にんじんとアスパラのツナサラダ

材料

4人分

- にんじん …… 240g（中2本）
- アスパラガス …… 120g
- ツナ缶 …… 70g
- A めんつゆ …… 小さじ2
- レモン汁 …… 小さじ2
- 黒こしょう …… 適量

■1人分の栄養量

エネルギー／77kcal、たんぱく質／3.5g、脂質／4.0g、食塩相当量／0.5g、食物繊維／2.2g

- ①にんじんをピーラーでリボン状に皮ごと薄く削り、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ（600W）で5分程度加熱して冷ましておく。
- ②アスパラガスは3cmの長さに切ってラップで包み、レンジ（600W）で2分程度加熱する。水にさらして冷まし、水気を切る。
- ③器に①・②を盛り付け、Aを混ぜ合わせて上にのせる。お好みで黒こしょうを振りかけて出来上がり。



おすすめポイント

青森県のにんじんの出荷量は全国第4位！青森県では今が旬です♪ にんじんはベータカロテンが豊富で、目や皮膚の健康を保つなど、さまざまな効果が期待できますよ。



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

予防接種の標準的な接種期間は、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決められています。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。



また、新型コロナウイルス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。

【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。肺炎の中でも肺炎球菌が原因で起こる肺炎にはワクチン接種が有効です。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。

日まで
【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチンを接種することで予防できます。

▼実施期間 令和5年3月31日まで

▼対象 満1歳と、来年度小学校に入学する予定の幼児

▼自己負担額 4,000円（生活保護世帯者は無料）

※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象から外れます。



検診

市で実施している健（検）診の詳しい内容は、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。

【日曜がん検診】

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診です。肺がん検診は医療機関で実施していませんので、受診をお勧めします。

▼とき 8月7日（日）、受付＝午前7時～8時30分

▼ところ 弘前市保健センター

▼対象 40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く）＝50人程度（先着順）

▼受診料 胃がん検診＝1,500円、肺がん検診＝400円、大腸がん検診＝500円

※市の国保加入者はそれぞれ半額、70歳以上の人は無料。

▼申込期限 7月25日（月）

【成人歯科健診】

成人歯科健診は30歳から10

年に1回、無料で受けられます。今年度の対象者に受診券を送付しましたので、ぜひ受診を。

▼受診期間 7月1日～令和5年3月31日

▼受診場所 指定歯科医療機関（受診券または「健康と福祉ごよみ」をご覧ください）

▼対象 令和5年3月31日までに、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる市民

▼料金 無料（健診後の治療などは自己負担）

※事前の予約が必要。

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



健康未来都市ひろさきワークショップ2022

「健康の未来を考えるーいきいきと健康に自分らしくはたらくためにはー」



職員がいきいきと働いている会社は魅力的です。そのためにも、健康であることがとても大切です。一人一人が自分らしくいきいきと健康に働くためには何が必要なのか、一緒に考えてみませんか。ベジチェック測定もできます。

▼とき 7月16日（土）、午後1時30分～3時30分（午後1時から受付）

▼ところ 健康未来イノベーションセンター（弘前大学本町地区キャンパス内）

▼講師 中路重之さん（弘前大学特任教授）ほか

▼参加料 無料

▼参加方法 EメールまたはQRコードから申し込みを。



■問い合わせ先 弘前大学COI研究推進機構（☎39-5538、Eメール coi_info@hirosaki-u.ac.jp）