



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=8月24日(水)・25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	8月3日(水)・4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)	9月5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)	9月2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〉
8月15日(月)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。		
〈※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	8月9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



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は、対象年齢から外れると有料になりますので、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。

【子宮頸がん予防ワクチン(ヒトパピローマウイルス)の接種】

積極的勧奨再開に伴い、定期接種の対象となる人のほか、接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人(キャッチアップ



接種対象者)に個別にお知らせしています。

▼対象 ①定期接種…小学校6年生から高校1年生相当の女子、②キャッチアップ接種…平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれ(過去にワクチンの接種を3回完了していない人)

▼費用 無料
※接種の際には、予診票と母子健康手帳を持参してください。

【風しんの追加的対策(風しん第5期定期接種)】

風しんの追加的対策は、特に風しんの抗体保有率が低い男性を対象に、国が全国的に実施してきましたが、期間が令和7年3月まで3年間延長となりました。対象者には、7月末に無料のクーポン券を送付していますので、健診等の機会に抗体検査

を受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ検査を受けていない人

▼費用 無料

▼その他 転入した人で、検査等を希望する場合は健康増進課にお問い合わせください。

【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。

▼実施期間 令和5年3月31日まで



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



弘前市食生活改善推進委員会

File.128

食改さんおすすめレシピ

かんたん朝ごはんレシピ

ちりめんじゃこことピーマンのピザトースト

材料 1人分

- 食パン(6枚切) …… 1枚
- A ケチャップ …… 小さじ2
- マヨネーズ …… 小さじ1
- ちりめんじゃこ …… 10g
- ピーマン …… 20g(1個)
- 玉ねぎ …… 20g(1/8個)
- ピザ用チーズ …… 20g

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除いてからさっと洗い、薄切りにする。玉ねぎも薄くスライスする。
- ②Aの調味料を食パンにのせ、スプーンの背で混ぜながら全体に塗り広げる。
- ③食パンに、水気を切った①の野菜とちりめんじゃこをのせ、その上にピザ用チーズをトッピングする。
- ④オーブントースターで3~5分焼いて出来上がり。



■1人分の栄養量

エネルギー / 270kcal、たんぱく質 / 11.2g、脂質 / 10.2g、カルシウム / 175mg、食物繊維 / 3.5g、食塩相当量 / 2.1g

おすすめポイント

ふた付き容器にちりめんじゃこやピーマン、玉ねぎを切って冷蔵庫で保存しておく朝食作りの時短ができます。子どもと一緒に作る、夏休み中の朝ごはんにぴったりです♪



参加無料

口腔ケア教室

高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上を目的とした介護予防教室です。口腔ケアについての講義と口腔体操を行います。



▼とき 9月15日(木) 午後1時30分~2時30分

▼ところ ヒロコ(駅前町)3階ヒロコスクエア多世代交流室1

▼講師 阿保ひとみさん(県歯科衛生士会弘前支部長)

▼対象 65歳以上の市民=15人程度(先着順) ※8月5日(金)以降に事前の申し込みが必要。

■問い合わせ・申込先 介護福祉課(☎40-7072)

夏場の食中毒にご注意を

夏場は細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「付けない増やさない やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。 ■問い合わせ先 弘前保健所(☎33-8521)

付けない

調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。



増やさない

肉や魚などの生鮮食品を購入したら保冷に努め、すぐ持ち帰りましょう。調理品をすぐに食べない場合は冷蔵庫で保管しましょう。テイクアウトした料理は、早めに食べましょう。



やっつける

加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

