



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。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）。

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＝10月26日（水）・27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	10月5日（水）・6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）	11月7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）	11月4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。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。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を送付します。内容をよく読んで、

接種時まで大切に保管してください。

▼実施期間 10月1日～令和5年1月31日

▼対象 6か月～6歳の未就学児

※接種する際は、助成券と母子健康手帳を持参してください。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

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

【風しん抗体検査とワクチン接

種費用を全額助成】

風しんに対する免疫が不十分な女性が妊娠初期に風しんに感染すると、風しんウイルスが胎児に感染する可能性があります。胎児の先天性風しん症候群を予防するため、対象となる人は風しん抗体検査と予防接種を受けることができます。希望する人は健康増進課にお申し込みください。

※過去に風しんにかかった人、助成を受けたことがある人は対象外です。

▼実施期間 令和5年3月31日まで



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（眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くした等）に関する相談	10月11日（火）、午前9時～正午 ※10月7日（金）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。	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.130

食改さんおすすめレシピ

旬の小松菜を使った簡単レシピ

小松菜の豆腐チャンプル

材料 4人分

- 木綿豆腐……………1 / 2丁 (200g)
- 小松菜……………1束 (200g)
- にんじん……………40g
- 卵……………1個
- 豚ひき肉……………60g
- しょうが（すりおろし）……………15g
- ごま油……………大さじ1
- 削り節……………2g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1 / 2
- 塩……………小さじ1 / 6
- こしょう……………少々

- ①豆腐は水を切り、厚さ1cmの一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切り、茎と葉に分ける。にんじんはせん切りにし、卵は割りほぐす。
- ②フライパンにごま油の半量を熱し、豆腐の両面に焼き色を付けてから一度取り出す。
- ③フライパンに残りのごま油を熱して豚ひき肉を炒め、色が変わったらしょうが、にんじん、小松菜の茎を加えて炒め、しんなりしてきたら、小松菜の葉、塩、こしょう、②の豆腐を加えてさらに炒める。
- ④★を加えて炒め合わせ、卵を回し入れて半熟状になったら火を止め、器に盛りつけて削り節をのせる。



おすすめポイント

旬の小松菜を使った野菜たっぷりレシピ！小松菜はあくが少ないため、下茹でや水さらしの必要がなく、調理の手間もかかりません。炒めものの具材や、みそ汁の具としてもおすすめ♡



■1人分の栄養量

エネルギー / 132kcal、たんぱく質 / 8.5g、脂質 / 8.8g、カルシウム / 143mg、食塩相当量 / 0.8g

第24回

／ロコトレを始めよう／

家庭でできる看護ケア教室

いつまでも元気に歩ける体であるために、「ロコモ予防」「ロコトレ」について一緒に学びましょう。

- ▼とき 11月4日（金）、午後1時30分～3時30分
- ▼ところ 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）
- ▼対象 市民＝20人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申込期間 10月3日（月）～31日（月）
- 問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院総合患者支援センター（久保さん、☎39-5337、平日の午前8時30分～午後5時）

●ロコモとは？

「ロコモティブシンドローム」の略称。立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が不足したり、衰えたりした状態のことを指します。

