

定期予防接種など

【子宮頸がん予防ワクチン（ヒトパピローマウイルス）の償還払いについて】

積極的勧奨を差し控えていたことにより公費で接種できる機会を逃した人が、定期接種の期間を過ぎた後に自費で接種した場合は、接種費用の払い戻し（償還払い）を行います。

▼対象 令和4年4月1日時点で弘前市に住民登録があり、令和4年6月26日までに自費で接種した人

▼申請方法 償還払い申請書に接種記録が確認できる書類等を添付の上、健康増進課へ提出してください。

詳細は、市ホームページ（QRコード）で確認を。



【高齢者インフルエンザ予防接種】

接種を希望する人は、「健康と福祉ごよみ」を確認の上、直接医療機関に問い合わせを。

▼実施期間 11月1日（火）～12月31日（土）

▼対象 次の①・②のいずれかに該当する人

①65歳以上の人、②60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいがある人（内部障がい1級）

▼自己負担 1,600円（生活保護受給者は無料）

※新型コロナウイルスワクチン

とインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、互いのワクチンを接種してから2週間後に接種できます。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用を助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分の無料助成券を送付しています。



▼実施期限 令和5年1月31日（火）

▼対象 6か月～7歳未満の未就学児

※接種の際は、助成券と母子健康手帳を忘れずに医療機関に提出してください。

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（眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど）	11月8日（火）、午前9時～正午（相談日の前日までに予約が必要。「こころの病氣」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＝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（相談日の前日までに予約が必要）	同上

血压計を無料で貸し出します

皆さんは自分の血压がどのくらい知っていますか？

市では、自分の普段の血压を知ることで高血圧予防につなげられるよう、家庭血压測定の普及を進めています。1日2回（朝・晩）を7日間測定することで、血压の状態を知ることができます。

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

▼受付場所 ①保健センター（野田2丁目）1階窓口…平日の午前8時30分～午後5時／②ヒロロ（駅前町）3階健康広場…火曜日を除く午前9時～午後6時

▼貸出期間 10日間 ※数に限りがあり、希望日に貸し出しできないことがあります。

み ほか
診る測る
予防第一
高血圧

健(検)診

家庭血压

減塩

希望者には
血压記録手帳を
プレゼント！

弘前市では、高血圧予防3本柱を推進しています

在宅患者訪問歯科診療 を利用しませんか？

弘前歯科医師会所属の歯科医師が、ねたきり高齢者や身体障がい者等の自宅などを訪問して、歯科診療や口腔（こうくう）衛生の指導を行っています。

▼診療内容など 診療、口腔ケア・リハビリ、口腔の健康に関する啓発、その他口腔の健康増進など

▼費用 ①治療費など、②歯科医師の交通費（自宅から遠い歯科医師の往診を受けた場合）

詳細はお問い合わせください。
■問い合わせ先 弘前歯科医師会（☎27-8778）

「食」を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体「弘前市食生活改善推進委員会」が今年で創立50周年を迎えました。1972（昭和47）年に弘前保健所栄養教室修了者により、県内初の食生活改善組織として創立された「あゆみの会」が前身で、現在、市の養成講座を修了した136人が会員として活動しています。

50周年を記念して今年9月に発刊した『食改さんおすすめレシピ集』について、会長の齋藤明子さんにお話を聞きました。



9月に開催された記念式典で50年の活動を振り返る齋藤さん

今までの活動で苦労したことや、うれしかったことはありますか？

健康づくり活動事業の参加者が定員に達しない事があり、苦労することもあります。参加した皆さんの「食生活を見直すきっかけになりました」「家でも実践しています」といった声を聞くと、やって良かった！と、うれしい気持ちになります。

活動を通じて、市民の食習慣について感じることはありますか？

薄味や朝食摂取、野菜摂取などの食習慣の定着はまだ十分とは言えません。子どもの頃から家族ぐるみで取り組むことが必要だと感じています。



小学生が対象の「キッズ減塩教室」

大きく見やすい
A4サイズ！

創立50周年を迎えた弘前市食生活改善推進委員会 『食改さんおすすめレシピ集』を発刊

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）



『食改さんおすすめレシピ集』はどのような内容になっていますか？

主食、主菜、副菜の他、りんご料理や郷土のおやつ、朝ごはんレシピやフレイル予防レシピなど、これまでに人気があったものや健康づくりに役立つほしいレシピをまとめました。健康に関するコラムも掲載しています。

レシピ集はどこで手に入れますか？

会員による健康づくり活動に参加いただいた皆さんにお配りしているほか、市の健康づくり事業に参加した皆さんにも配布しています。

イベントなどの開催は今後も広報ひろさきなどでお知らせしますので、ぜひ参加してくださいね♪

市が目指す「健康都市弘前」の実現に向けて、どのような取り組みを行いますか？

まずは活動の基本である「お隣さんやお向かいさんへの伝達活動」はもちろん、働き盛り世代の健康づくりに向け、企業と連携した健康づくり活動にもチャレンジしていきたいと考えています。

「笑顔と熱いハートで地道にコツコツと」をモットーに、今後も市民の皆さんが実行できるオーダーメイドの提案を心がけていきたいと思っています。

