



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。ご理解とご協力をお願いします。

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

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。健診受診の際は、母子健康手帳の持参を（★の健診は健康診査票が必要）。

名称	とき	内容
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=12月14日(水)・15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	12月7日(水)・8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 (4~6か月児)	1月16日(月)、①午前10時10分~10時50分 / ②午前11時20分~正午(いずれも開始10分前から受け付け)〈※1〉
	中期・後期 (7~11か月児)	1月6日(金)、①午前10時10分~11時 / ②午前11時20分~午後0時10分(いずれも開始10分前から受け付け)〈※1〉
12月15日(木)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)に申し込みを。		
〈※1〉…予約制です。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)診の詳細な内容は、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.132

食改さんおすすめ レシピ

野菜の甘味を味わう簡単クリームスープ

白菜とコーンのスープ

材料

4人分

- 白菜……………400g(中4枚)
- コーン缶(クリームタイプ)……………200g(1/2缶)
- 牛乳……………400ml
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- 乾燥パセリ……………少々

- ①ざく切りにした白菜を鍋に入れ、酒を回しかけて塩とコーン缶(クリームタイプ)を加え、ふたをして中火で蒸し煮にする。
- ②白菜がしんなりしたら、牛乳を加えて温め、こしょうで味を調える。
- ③器に盛り付け、乾燥パセリを振りかけて出来上がり。



おすすめポイント♥

水を加えずに、白菜とコーン缶(クリームタイプ)、酒の水分だけで煮て、白菜の甘味をじっくりと引き出してから牛乳を加えてください。ルウを使わないあっさりとしたスープです。クリスマスのお肉料理と一緒にどうぞ♪



■1人分の栄養量

エネルギー/123kcal、たんぱく質/4.4g、脂質/3.8g、食塩相当量/1.0g、カルシウム/154mg、食物繊維/2.2g

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとっても重要です。体調の良い時に計画的に接種しましょう。

令和5年度に小学校に入学する予定の幼児で、麻疹風しん混合2期の予防接種を受けていない人は早めに受けましょう。また、2種混合(ジフテリア・破傷風)は13歳になると有料になりますので、できるだけ小学校6年生までに接種しましょう。

【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)まで

▼対象 6か月以上の未就学児
※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。

【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』の20ページから掲載されている「予防接種ができる医療機関」を確認し、直接医療機関に問い合わせてください。

▼実施期限 12月31日(土)まで

▼対象 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のある人(内部障がい1級程度)

▼自己負担 1,600円(生活保護受給者は無料)

12月1日は世界エイズデー

今年のテーマは、「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」です。HIV・エイズに関する検査や治療、支援などの正しい知識を得て、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきましょう。

治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

感染が心配な人は早めに検査を。※相談・検査は、保健所で匿名・無料で受けることができます/電話かインターネットで予約できます。詳細は県ホームページ(QRコード)を確認を。



■問い合わせ先 弘前保健所(☎38-2389)

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)の相談	12月6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=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)	

健康を守るためのお酒との付き合い方

年末年始は飲酒の機会が増えますが、お酒を飲みすぎると心身にさまざまな悪影響を及ぼします。また、アルコールは依存性物質のため、多量飲酒を続けると、誰でも「アルコール依存症」になる危険性があります。今回は、健康を守るためのお酒との付き合い方を紹介します。

【1日あたりのお酒の適量目安】

純アルコール摂取量

男性=20g以下、女性・高齢者=10g以下



ビール



日本酒



ワイン

▲純アルコール20gの例

週に2日は休肝日を!

肝臓を休ませることは、アルコール依存症の予防にもつながります。



定期的に健(検)診を!

毎年1回は健(検)診を受けて、自分の体の変化をチェックしましょう。