



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=1月25日(水)・26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	1月11日(水)・12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)	2月6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)	2月3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〉
1月15日(日)までに、駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ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.133

食改さんおすすめ レシピ

おからを使った時短サラダ

おからのポテサラ風

材料 2人分

- おから..... 80g
- きゅうり..... 1/2本 (50g)
- 塩(塩もみ用)..... 少々 (0.2g)
- にんじん..... 50g
- コーン(缶)..... 40g
- さけ缶..... 1/2缶 (40g)
- 牛乳..... 大さじ1
- オリーブオイル..... 大さじ1
- マヨネーズ..... 大さじ2
- めんつゆ(2倍濃縮)..... 大さじ1/2
- プレーンヨーグルト..... 大さじ1
- 塩..... 少々 (0.2g)
- こしょう..... 少々

- ①おからを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱。粗熱が取れたら、Aを上から順番に加えて混ぜる。
- ②きゅうりを小口切りにして、塩少々で塩もみをして水気をしぼる。
- ③にんじんをいちょう切りにしてラップに包み、電子レンジ(500W)で2分加熱する。さけ缶は汁気を切って、ほぐしておく。
- ④ボウルに①・②・③とコーンを入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえたらできあがり。



おすすめポイント♥

ゆでたジャガイモの代わりに、電子レンジで加熱したおからを使う時短サラダ。しっとりとして食べやすく、子どもや高齢者にもおすすめの、食物繊維たっぷりメニューです。

■1人分の栄養量
エネルギー/260kcal、たんぱく質/7.2g、脂質/20.4g、食塩相当量/1.3g、カルシウム/88mg、食物繊維/6.2g



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ても重要です。対象年齢から外れると有料になりますので、体調の良いとき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は、受けていない予防接種がないか母子手帳で確認しましょう。また、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。

【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 1月31日(火)

▼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。

▼実施期限 3月31日(金)

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までワクチンを接種したことがない人

▼自己負担 5,000円(生活保護受給者は無料)

【風しんの追加的対策(風しん第5期定期接種)】

対象者には無料のクーポン券を送付しています。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~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、健康増進課へお問い合わせください。



その他のお知らせ

【青森県感染対策協議会(AICON)市民公開講座~学ぼう!ウイルス感染症対策について~】



家庭内でのウイルス感染症対策やおう吐物の処理方法について、講義と演習で学びませんか。

▼とき 2月18日(土)、午後2時~4時

▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)

▼講師 齋藤紀先さん(弘前大学大学院医学研究科臨床検査医学講座准教授、弘前大学医学部附属病院感染制御センター長)

▼対象 市民=20人(先着順)

▼参加料 無料

■問い合わせ・申込先 2月10日(金)までに、AICON事務局(弘前大学医学部附属病院感染制御センター内、☎39-5176、平日の午前10時~午後4時)へ。



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	1月10日(火)、午前9時~正午(1月6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=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)	

朗報

健(検)診をまとめて受診できます



市が実施するがん検診や特定健診等は、弘前市医師会健診センターでまとめて受診できます。

▼受診できる健(検)診 がん検診=胃がん(エックス線検診)・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、骨密度検診、結核検診、国保特定健診、後期高齢者健診

▼申込先 弘前市医師会健診センター(野田2丁目、☎0120-050-489、平日の午前8時~午後4時)

対象年齢などの詳細はこちら ▶ ※PDFが開きます。

