



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カ月児★ 7カ月児★ 1歳6カ月児★ 3歳児 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 保健センターでの健診の日程＝2月15日（水）・16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〉 2月8日（水）・9日（木）／受付＝正午～午後1時25分 〈※1〉 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カ月児） 中期・後期（生後7～11カ月児）	3月6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〉 2月15日（水）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。 3月3日（金）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～11時）／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



弘前市食生活改善推進委員会

File.134

食改さんおすすめ レシピ

乳製品を使った簡単和スイーツ

小豆マスカルポーネパフェ

材料

4人分

- カステラ…… 1切れ（50g）
- マスカルポーネチーズ 100g
- ギリシャヨーグルト（プレーン）60g
- 砂糖…………… 大さじ1
- 小豆（缶詰）…………… 80g
- //（飾り用）…………… 40g
- 抹茶パウダー（飾り用） 少々

- ①カステラは1cm角のサイコロ状に切っておく。
- ②ボウルにマスカルポーネチーズ、ギリシャヨーグルト、砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせておく。
- ③器（小さめのカップやグラス等）を4つ用意し、それぞれの器の底にカステラの半分の量を4等分した量を敷き詰め、その上に小豆と②を重ねていく。
- ④残りのカステラと小豆を飾り、茶こしで抹茶パウダーを振りかける。



おすすめポイント

生クリーム代わりにギリシャヨーグルト（水切りヨーグルト）を使うことで、コクがあってさっぱりとした口当たりになります。バレンタインの手作りスイーツにいかがですか？



■1人分の栄養量

エネルギー／192kcal、たんぱく質／4.4g、脂質／7.5g、炭水化物／25.9g、カルシウム／62mg、食塩相当量／0.1g

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

予防接種の標準的な接種時期は、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、体調の良いときに計画的に接種しましょう。小学校に入学する前に、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。小学校入学以降に接種する日本脳炎第2期、二種混合（ジフ



テリア・破傷風）、子宮頸がん予防ワクチンについては、接種対象年齢になりましたら個別にお知らせします。

【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。

【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチンを接種することで予防できます。



- ▼実施期間 3月31日まで
- ▼対象 満1歳と令和5年度小学校に入学する予定の幼児
- ※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象から外れます。
- ▼自己負担額 4,000円（生活保護受給者は無料）

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）の相談	2月7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（相談日の前日までに予約が必要）	

たばこの健康被害防止にご協力を

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

「禁煙ポスター」を無料で配布

市民や観光客の受動喫煙を未然に防ぐため、店舗等の出入口など、外から見える場所に貼り付ける「禁煙ポスター」を配布しています。

ポスター掲示に協力できる人や店舗等の皆さんはお問い合わせください。なお、市ホームページから画像をダウンロードして使用することもできます。



▲禁煙ポスター（A5版・紙製）

出前講座を実施

たばこの健康被害防止対策に関する出前講座を実施しています。市の取り組み状況や改正健康増進法の内容、たばこの健康への影響等をわかりやすく説明します。町会や企業の職場研修、友人グループなどで、ぜひご利用ください。

禁煙相談を受け付け

禁煙を希望する人を対象に、無料で禁煙相談を実施しています。相談を希望する場合は、お問い合わせください。

市では、がんなどの疾病予防の観点から、平成28年に「弘前市たばこの健康被害防止対策の指針」を策定し、たばこの健康被害防止に向けて取り組んでいます。平成30年には「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは「マナーからルールへ」と変わりました。これからもたばこの健康被害防止のため、市の取り組みへのご理解とご協力をお願いします。