



# 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★	各指定医療機関での個別健診
	1歳6カ月児★	保健センターでの健診の日程=3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〉
	3歳児	3月8日(水)・9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カ月児)	4月7日(金)、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カ月児)	4月10日(月)、①受付=午前10時~10時10分(実施=午前10時10分~11時5分) / ②受付=午前11時15分~11時25分(実施=午前11時25分~午後0時20分) 〈※1〉
		3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。

〈※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

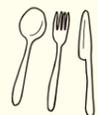
市で実施している健(検)診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健(検)診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

**健康と福祉ごよみはこちらから**

健康と福祉ごよみ

**インターネット予約はこちらから**

弘前市 集団検診



弘前市食生活改善推進委員会

File.135

発酵食品を使った野菜たっぷりスープ

食改さんおすすめ **レシピ**

ホタテとかぼちゃの酒かすチャウダー

- 材料**
- 2人分
- ベビーホタテ(ポイル)… 70g
  - かぼちゃ…………… 80g
  - 玉ねぎ…………… 50g
  - にんじん…………… 50g
  - ほうれん草………… 50g
  - 水…………… 200ml
  - 小麦粉…………… 小さじ2
  - 無塩バター………… 10g
  - A 酒かす…………… 25g
  - みそ…………… 大さじ1/2
  - 牛乳…………… 100ml
  - こしょう…………… 少々

- ①ベビーホタテは水洗いし、水気を切っておく。
- ②かぼちゃは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。にんじんは1cm角に切る。ほうれん草はゆでて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ③Aを滑らかになるまでよく混ぜておく。
- ④鍋にバターを入れ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを炒める。小麦粉を振り入れて炒め、水を加えて沸騰したらあくをとり、ふたをして弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④にベビーホタテとほうれん草を入れ、Aを溶き入れてひと煮立ちさせ、こしょうで味を整えたら完成。



**おすすめポイント**

酒かすの量はお好みで調整してください。ホタテとほうれん草をアサリと菜の花で代用すると春らしい1品になりますよ♪

■1人分の栄養量  
エネルギー/195kcal、たんぱく質/9.7g、脂質/6.3g、食物繊維/4.1g、カルシウム/98mg、食塩相当量/0.6g



## 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。体調の良いときに計画的に接種しましょう。

4月から小学校に入学する幼児で、麻しん風しん混合ワクチン(第2期)を済ませていない人は、3月31日(金)を過ぎると接種費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

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)ワクチンを受けていない人も忘れずに接種しましょう。

子宮頸がん予防ワクチン定期接種対象の平成18年度生まれの女性は、4月から定期接種の対象から外れますが、キャッチアップ接種(接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人)の対象となりますので、引き続き公費で接種できます。

### 【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。

### ▼接種期限 3月31日(金)【風しんの追加的対策(風しん第5期定期接種)】

対象となる人には、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。



## 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	3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)	



## 令和5年度弘前市健康づくり表彰候補者を募集

市民の健康増進に向けた機運を醸成し、健康寿命延伸を図るため、市内の職場や地域で健康づくり活動に自主的・積極的に取り組んでいる市民や団体等を表彰します。

▼対象 市民および市内に事業所が活動拠点を置く企業等で、次の①~④全てに該当する人  
①健康づくりの目的をもって年間を通じて継続的に活動し、今後一層の発展、継続が期待されること  
②2年以上の活動実績があること  
③団体の部…おおむね5人以上で、健康づくり活動を行う企業、市民団体、グループ等  
④地域の部…おおむね5人以上の地域住民等を対象とした健康づくり活動を

行う市民、企業、市民団体、グループ等  
▼対象活動 営利を目的としない活動で、身体活動・運動の習慣化や促進に関する事など  
▼応募方法 3月1日(水)~5月2日(火)の期間に、所定の応募申込書に必要事項を記入の上、活動の概要がわかる資料や写真を添付し、郵送かメールで提出してください。自薦、他薦は問いません。



▲令和4年度受表彰者の皆さん

詳細は市ホームページで「弘前市健康づくり表彰」で検索し、応募事項をご確認ください。

■問い合わせ・応募先 健康増進課総務係(〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp)