



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＝4月26日（水）・27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	4月12日（水）・13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）	5月15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〉
	中期・後期（生後7～11カ月児）	5月12日（金）、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〉
		4月15日（土）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.136

食改さんおすすめ レシピ

子どもが喜ぶお弁当メニュー

肉巻きチーズおにぎり

材料 4人分

- ごはん……………600g
- コーン（缶詰）……………60g
- 青のり……………小さじ1
- ピザ用チーズ……………40g
- 牛薄切り肉……………240g
- サラダ油……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- A みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

- ①ごはんをコーンと青のりを加えて混ぜて8等分にし、中にピザ用チーズを入れて俵型に握る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③牛肉を8等分し、①に巻きつける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わり部分を下にして並べ、ふたをして中のごはんまでしっかり火を通す。肉に焼き色がついたら向きを変えて、転がしながら全体を焼く。
- ⑤十分に火が通ったら②を加えて煮絡めてできあがり。



おすすめポイント

お弁当に入れる場合は十分に冷ましてから詰めてください。ミニトマトや茹でたブロッコリーなどの野菜を添えればバランスもバッチリ♪



■1人分の栄養量

エネルギー／392kcal、たんぱく質／16.3g、脂質／8.0g、カルシウム／74mg、食塩相当量／1.4g



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

感染のおそれがある疾病の発生・まん延の予防のために各種予防接種を実施しています。予防接種で防ぐことができる病気から子どもを守るため、体調が良いときに計画的に接種しましょう。

麻しん風しん混合ワクチン第2期は、来年度就学予定の幼児が対象です。対象者には個別通知しますので、早い時期に接種しましょう。

日本脳炎ワクチン第2期は、今年度9歳になる対象者に予診票を送付します。第1期の接種履歴を確認の上、忘れずに接種しましょう。

【子宮頸がん予防ワクチンキャ

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に対して、公平な接種機会を確保するため、公費助成で接種を行うキャッチアップ接種を実施しています。

▼対象 平成9年4月2日～平成19年4月1日に生まれた女性（過去にワクチン接種を3回完了していない人）

▼費用 無料

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わずかかる可能性があり、かかると急激に症状が進むことがあります。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。

▼接種期間 令和6年3月31日まで

▼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、今までにワクチンを接種したことがない人

▼自己負担額 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日に生まれた男性で、まだ検査を受けていない人

▼費用 無料

▼その他 転入してきた人で検査等を希望する場合は、健康増進課へ問い合わせを。



各種相談

名称	内容	とき	ところ
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	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度（事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）
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）	4月11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）	



令和5年度から開始 弘前市新生児聴覚検査費助成金

市では、新生児聴覚検査（赤ちゃんの耳の聞こえの検査）を全ての赤ちゃんが安心して受けられるよう、検査費用の一部を助成します。

▼対象者 令和5年4月1日以降に出生した子の母または父で、新生児聴覚検査を実施した日において弘前市に住民登録がある人

▼対象経費 初回検査で、自動聴性脳幹反応検査（AABR）か耳響放射検査（OAE）に該当する検査に係る経費

▼助成額 助成対象経費の実支出額 ※上限額 3,800円／検査費用が分娩費用に含まれる場合は、上限額を助成額とします。

▼申請期間 検査実施日から6カ月以内

▼申請方法 申請書類を弘前市保健センターに郵送または持参してください。

※申請書類は、出生連絡票提出後に予防接種の予診票一式に同封して送付します。

詳細は市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 弘前市保健センター（☎37-3750）

