



## 健康の掲示板

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、平日の午前8時30分～午後5時）



### 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。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。

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室	8月7日(月) ①午前10時10分～10時50分(受け付けは午前10時～) ②午前11時20分～正午(受け付けは午前11時10分～)	7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歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診＝7月26日(水)・27日(木)(受け付けは午後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。		8月4日(金) ①午前10時10分～11時5分(受け付けは午前10時～) ②午前11時25分～午後0時20分(受け付けは午前11時15分～)	
3歳児 予約制	7月5日(水)・6日(木)(受け付けは正午～午後1時25分)			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。



### 各種相談

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）

名称	内容	とき
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）
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）	7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）



### 定期予防接種など

#### 【子どもの定期接種】

定期接種の標準的な接種期間は、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。

#### 【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。今年度対象となる人には個別に通知しています。

▼接種期間 令和6年3月31日まで

#### 【風しん抗体検査とワクチン接種費用助成】

妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、風しんウイルスが胎児に感染し、目や心臓

などに障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。風しんの感染を予防し、先天性風しん症候群を予防しましょう。

▼接種期間 令和6年3月31日まで



### 検診

市で実施している健（検）診の詳しい内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください（市ホームページにも掲載しています）。

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（検）診はインターネットでも申し込みできます。

#### 【日曜がん検診】

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診です。特に肺がん検診は医療機関で実施していませんので、ぜひ受診しましょう。

▼とき 8月6日(日)、受付時間…午前7時～8時30分

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▼対象 40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く）＝50人程度（先着順）

▼受診料 胃がん検診＝1,500円、肺がん検診＝400円、大腸がん検診＝500円  
※市の国保加入者はそれぞれ半額、70歳以上の人は無料。

▼申込期限 7月21日(金)

#### 【成人歯科健診】

生涯自分の歯でおいしく食べることを応援する、10年に1回の無料の歯科健診です。健診では、むし歯、歯周病の早期発見、口腔内の清掃状況などをチェックをします。今年度対象となる人には個別に通知しています。

▼受診期間 7月1日～令和6年3月31日

▼受診場所 指定歯科医療機関（受診券または「健康と福祉ごよみ」をご覧ください）

▼対象 令和6年3月31日時点で、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳となる市民

▼受診料 無料（事前の予約が必要）



弘前市食生活改善推進委員会

File.139

## 食改さんおすすめレシピ

### 野菜たっぷり減塩レシピ

## ツナと水菜の簡単パスタ

#### 材料 2人分

- スパゲッティ（乾麺）…… 120g
- ツナ缶（水煮）…… 1缶（70g）
- 水菜…… 100g
- えのき…… 100g
- A めんつゆ（3倍濃縮）… 大さじ1
- オリーブ油…… 大さじ1

- ①ツナ缶は汁気を切る。水菜は5cmの長さに切り、えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切る。
- ②スパゲッティはパッケージに記載されている茹で時間どおりに茹でる。茹で上がる30秒前にえのき、水菜の順に加えて茹でてザルにあげ、水気をよく切る。
- ③ボウルに②とツナ缶、Aを入れて和える。



#### ■1人分の栄養量

エネルギー／332kcal、たんぱく質／13.8g、脂質／8.1g、カルシウム／119mg、食塩相当量／1.1g、食物繊維／6.7g

#### ワンポイントアドバイス

一緒に茹でる野菜は、小松菜やキャベツ、しめじなどもおすすめです。ブロッコリーやほうれん草などの冷凍野菜を使うと、さらに手軽にできますよ。



## 熱中症を防ぎましょう

### 暑さを避けて身を守りましょう

#### ◆室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認

#### ◆屋外では

- 日傘や帽子を着用
- 日陰の利用、こまめに休憩
- 打ち水をする

#### ◆からだの蓄熱を避けるために

- 通気性の良い衣服を着用する
- 冷たいタオル等でからだを冷やす

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、からだの体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけではなく屋内でも起こるため、正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぐことが大切です。

▶詳しい情報を市ホームページ（QRコード）に掲載しています。



こまめな水分補給もお忘れなく！



体温調節の能力が未発達な子どもや低下している高齢者などには特に気を配りましょう。