

# 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	9月4日(月)	8月15日(火)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＝8月23日(水)・24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。		初期 (生後4～6カ月児) 予約制		①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	8月9日(水)・10日(木)（受け付けは正午～午後1時25分）		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制		9月1日(金)	①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。
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）	8月8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。病気から子どもを守るため、予防接種のスケジュールを確認しましょう。

### 【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わず誰でもかかる可能性があります。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。

▼実施期間 令和6年3月31日まで

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

※過去にワクチンを接種したことがある場合は対象外です。

### 【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

▼実施期間 令和6年3月31日まで

▼対象 ①生後12カ月～24カ月未満の幼児  
②来年度小学校に入学予定の幼児

▼自己負担額 4,000円（生活保護受給世帯は無料）

※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種済の場合は対象外です。

## その他のお知らせ

### 【弘前医療福祉大学短期大学部 親子食育教室 2023】

親子で一緒に食育講習会と魚をおろす調理実習に参加しませんか。

▼とき 9月9日(土)、午前10時～午後1時

▼ところ 弘前医療福祉大学短期大学部（小比内3丁目）調理実習室

▼対象 小・中学生とその保護者＝12組24人（先着順）

▼講師 石岡真移子さん（同大学別科 調理師養成・1年課程教員）

▼参加料 1組1,000円

▼持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手ふき、内履き（小・中学生のみ）

▼申し込み方法 8月16日(水)～29日(火)にウェブサイト（QRコード）から申し込みを。

■問い合わせ先 弘前医療福祉大学短期大学部食育教室係（☎27-1001）



## 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.140

## 食改さんおすすめ レシピ

あと50g!ベジファーストで野菜を食べよう

### もやしと貝割れのピリ辛和え

#### 材料 2人分

- もやし……………200g
- 貝割れ大根……1パック(40g)
- オイスターソース……小さじ2
- 酢……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/4

- ①もやしを耐熱ボウルに入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒程度加熱し、粗熱を取って水気を絞る。貝割れ大根は半分に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和える。皿に盛り付けて出来上がり。



■1人分の栄養量  
エネルギー／44kcal、たんぱく質／2.0g、脂質／2.0g、カルシウム／28mg、食物繊維／1.9g、食塩相当量／0.5g

1人分の野菜使用量 120g

#### おすすめポイント

そうめんや冷やし中華など、冷たい麺類のトッピングにもおすすめの、夏にぴったりの副菜です。野菜を積極的に食べて、夏を乗り切りましょう♪



## 夏場の食中毒に注意!

夏場は細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「付けない 増やさない やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。

■問い合わせ先 弘前保健所（☎33-8521）

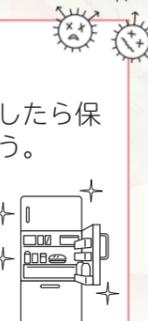
### 付けない

◎調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。



### 増やさない

◎肉、魚などの生鮮食品を購入したら保冷に努め、すぐ持ち帰りましょう。  
◎調理品をすぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管しましょう。  
◎テイクアウトした料理は、早めに食べましょう。



### やっつける

◎加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

