

# 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	11月6日(月) 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。	10月15日(日)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＝10月25日(水)・26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。		11月10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。	
3歳児 予約制	10月4日(水)・5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）	10月10日(火)、午前9時～正午（10月6日(金)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）

弘前市食生活改善推進委員会 **食改さんおすすめレシピ**

サラダだけではもったいない！  
**レタスとトマトの減塩みそ汁**

材料 2人分

- レタス…………… 2枚 (80g)
- ミニトマト…………… 6個
- 玉ねぎ…………… 30g
- だし汁(昆布・かつお節)…… 300ml
- みそ…………… 小さじ2

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはへたをとり、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。
- ③沸騰してきたら火を弱め、ミニトマトとレタスとみそを加え、再び煮立ったら器に盛りつける。



おすすめポイント

うまみ成分（グルタミン酸）を多く含むトマトとたっぷりのレタスを使った減塩みそ汁です。トマトやレタスは火の通りがはやく、手軽に利用できるため、スープや汁物の具材としてもおすすめです。



■1人分の栄養量  
エネルギー／32kcal、たんぱく質／1.9g、脂質／0.4g、カルシウム／24mg、食物繊維／1.4g、食塩相当量／0.9g

1人分の野菜使用量 **85g**

**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、体調の良い時に計画的に接種しましょう。

**【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】**

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を送付します。内容をよく読んで、接種時まで大切に保管してください。

▼実施期間 10月1日～令和6年1月31日

▼対象 生後6カ月～未就学児  
※接種する際は、助成券と母子健康手帳を持参してください。

**【高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種】**

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。



**その他のお知らせ**

**【脳卒中市民公開講座 2023】**

脳卒中に関する講演や個別相談などを行います。

▼とき 10月29日(日)、午後2時～4時

▼ところ ヒロコ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼テーマ ためになる！「あたらない」ためのお話し

▼定員 100人（先着順）

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前脳卒中・リハビリテーションセンター庶務課（盛さん・佐々木さん、☎28-8220）

**検診** 市で実施している健（検）診の詳細な内容は、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



階段を使って健康になろう！

健康に関する標語や、みんなが階段を使いたくなるフレーズなど、階段を利用した人へ伝えたいメッセージ等を募集しています。作品の一部はステッカーを作成し、市役所本庁舎等の階段に貼り付けます。たくさんの応募をお待ちしています！

●チルトレ…リラックスした気持ち（チル）とトレーニング（トレ）を合わせた造語です。

▼応募資格 健康に関心のある人

▼応募方法 10月15日（日・当日消印有効）までに、応募用紙に必要事項を記入の上、持参または郵送、ファクス、Eメールで提出してください。応募用紙は市内公共施設等に設置しているほか、市ホームページ（QRコード）からもダウンロードできます。

※1人で複数の作品を応募でき



ますが、1作品ごとに1枚の応募用紙の提出が必要です。

▼入賞 市長賞＝1点（副賞 QUO カード® 5,000円券）／副市長賞、教育長賞＝各1点（副賞 QUO カード® 3,000円券）／優秀賞＝1点（副賞 QUO カード® 2,000円券）／佳作＝数点（副賞 QUO カード® 500円券）

■問い合わせ・応募先 健康増進課総務係（☎37-3750）

※注意事項…応募作品は自作・未発表のものに限ります／応募作品は返却せず、その著作権は市に帰属するものとします／選考方法や基準に関するお問い合わせには一切お答えできません／応募作品は市の健康増進事業において活用するほか、健康増進を目的として第三者へ提供する場合もあります。

QUO カードは株式会社クオカードの登録商標です。