

# 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	3月4日(月)	2月15日(木)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＝2月21日(水)・22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	2月7日(水)・8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		3月15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）	2月6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】

対象年齢から外れると有料になりますので、小学校に入学する前に、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

### 【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

▼実施期間 3月31日(日)まで  
▼対象 ①生後12カ月～24カ月未満／②令和6年度に小学校に入学予定の幼児

▼自己負担額 4,000円（生活保護受給者は無料）  
※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象から外れます。

### 【高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種】

今年度で国の助成制度は終了予定です。今年度の対象者には、個別に通知していますので、希望者は早めに接種しましょう。

▼実施期間 3月31日(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）

## その他のお知らせ

### 【こころの健康づくりに関する展示】

▼とき 2月16日(金)～3月20日(水)(祝)

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）1階ロビー

▼テーマ 「こころの健康を守るためにストレスと上手につき合おう～3月は自殺対策強化月間～」

▼展示内容 テーマに沿ったポスターの展示／相談先やこころの健康づくりに関するリーフレット等の設置／こころの健康づくりに関する書籍の紹介

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

### 【第5回県民公開講座】

▼とき 2月20日(火)、午後3時～4時

▼ところと定員 ①弘前大学医学部（在府町）コミュニケーションセンター2階…100人／②弘前大学医学部附属病院（本町）1階脳卒中・心臓病等総合支援センター…10人／③ZOOM配信…100人

▼内容 「脳卒中後の維持期のリハビリについて」…佐藤翔さん（理学療法士）／「脳卒中後の在宅療養について」…佐藤誠人さん（社会福祉士）／個別相談会（希望者のみ〈Eメール・電話でも可〉）。

▼参加料 無料  
▼申し込み方法 申し込みフォーム（QRコード）か電話またはEメールで申し込みを。

■問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター（☎39-5459、Eメール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp）

## 弘前市食生活改善推進委員会 File.146 食改さんおすすめレシピ

### 低栄養予防レシピ 鯖缶と紫玉ねぎのサラダ

1人分の野菜使用量 70g

材料 2人分

鯖缶	正味80g
春菊	60g
紫玉ねぎ	50g
にんじん	30g
プレーンヨーグルト	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ1
こしょう	小さじ1/4

- 春菊は葉をつんで食べやすい大きさに切り、茎は斜め薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにする。にんじんは3cm長さの千切りにし、混ぜ合わせる。
- Aを混ぜ合わせる。
- 器に①を盛り付け、汁気を切った鯖缶をのせて、②をかける。



おすすめポイント♥  
サラダのトッピングとしてツナ缶の代わりに鯖の水煮缶を使用することで、たんぱく質量やカルシウム量を手軽にアップすることができます。



■1人分の栄養量  
エネルギー／137kcal、たんぱく質／8.3g、脂質／8.5g、カルシウム／167mg、食物繊維／1.7g、食塩相当量／0.6g

## 検診

市で実施している健（検）診の内容は、「健康と福祉ごよみ」で確認を。健（検）診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

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



## カラダ健康相談会

in 弘前市役所

無料

2月8日(木)

午前10時30分～午後0時30分

市では、セントラルフィットネスクラブ弘前店と連携し、カラダ健康相談会を開催します。

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪等を測定できる「InBody」の体験等を通して、自身の体の状態を確認してみませんか。

▼場所 市役所（上白銀町）1階市民ギャラリー

▼その他 「InBody」の結果をもとに、セントラルフィットネスクラブ弘前店スタッフからアドバイスを受けることができます。

※事前の申し込みは不要。

詳細は市ホームページ（QRコード）で確認を。

■問い合わせ先 セントラルフィットネスクラブ弘前店（☎35-1611）

