

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

4月1日以降は有料です

4月1日(月)以降は、接種回数に関わらず、接種を自費で受けることとなります。また、ワクチンの在庫状況や接種日時などは医療機関によって異なります。

初回接種や令和5年秋開始接種を未接種の人で接種を希望する人は、早めの接種をご検討ください。

■接種手続きなどに関する相談窓口 弘前市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター (☎0120-567-745、月～金曜日の午前9時～午後8時、日曜日・祝日の午前9時～午後5時、土曜日は休み)

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとっても重要です。体調の良い時に計画的に接種しましょう。

4月から小学校に入学する幼児で麻しん風しん混合ワクチン(第2期)を済ませていない人は、3月31日を過ぎると有料となりますのでご注意ください。

小学6年生の児童でまだ2種混合ワクチンを受けていない人も、忘れずに接種しましょう。

子宮頸がん予防ワクチン定期接種対象の平成19年度生まれの女性は、4月から定期接種の対象から外れますが、4月からキャッチアップ接種の対象となりますので、引き続き公費で接種できます。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

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。今年度で国の経過措置に基づく5歳ごとの助成制度は終了となります。

今年度の対象者には、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 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)

【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

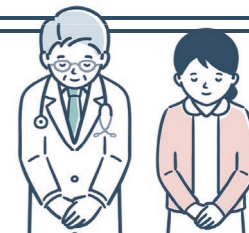
▼対象 ①生後12カ月～24カ月未満/②令和6年度に小学校に入学予定の幼児

▼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。

限られた医療資源を有効活用するために 救急医療の適正利用にご協力をお願いします

■問い合わせ先 地域医療課 (☎37-3788)



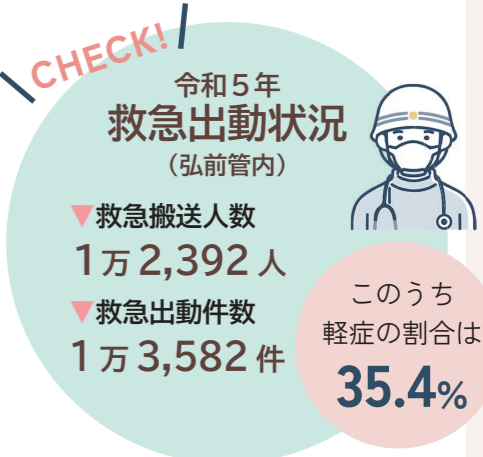
医師の働き方改革がスタート

参考：厚生労働省「医師の働き方改革」.jp

「医師の働き方改革」とは、医療機関に勤務する医師の長時間労働に支えられている現在の医療体制を“改革”し、医師が健康に働き続けられるような環境を整備することで、患者さんに提供する医療の質・安全を確保すると同時に、将来にわたって持続可能な医療提供体制を維持していくための取り組みです。

このため、医師の残業時間に上限を設ける制度が4月から始まります。

医師の長時間労働の改善に向けてご協力をお願いします



私たちにできること - 上手な医療のかかり方 -

かかりつけ医を持つ

日ごろの健康相談や大病院への受診など、判断に困った時に「どうすればよいか」を相談でき安心です。健康診断や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことで「かかりつけ医」を見つけるきっかけにも。

緊急時以外は診療時間内に受診

医療機関が緊急を要する重症患者の治療に専念することができ、医療従事者の負担軽減につながります。

緊急時以外は紹介状なしで大きな病院を受診しない

弘前大学医学部附属病院や弘前総合医療センターは、救急などの場合を除き、通常の医療費のほか、下記の選定療養費がかかります。

区分	医科	歯科
初診	7,700円	5,500円
再診	3,300円	2,090円

夜中、家族の様子がおかしい... どうしよう? - 休日・夜間診療の前に -

全国版救急受診アプリ

Q助 (きゅーすけ)
症状を選択すると、救急車が必要かどうか緊急度を判定してくれるアプリ

こどもの救急

(生後1カ月～6歳)
夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供してくれるウェブサイト

こども医療でんわ相談 (おおむね15歳未満)

#8000 (または☎017-722-1152)
小児科医師の支援を受けて看護師がアドバイス



比較的症状が軽い場合は、次の医療機関へ。

- 急患診療所 (野田2丁目、☎34-1131)
- 休日在宅当番医 (広報ひろさき毎月15日号や弘前市医師会、弘前歯科医師会のホームページに掲載)

こんな症状は迷わず119番!

- 意識がない
- 呼吸困難
- ろれつが回らない
- 激しい頭痛・胸痛・腹痛
- 大量出血のけが
- 顔半分が動きにくい
- 突然周りが二重に見える
- 突然の手足のしびれ
- 痛む場所が移動する
- 吐血
- けいれんが止まらない
- 広範囲のやけど
- 高所からの落下 など



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.147

いつもの野菜で簡単レシピ

サラダチキンのもみじ和え

1人分の野菜使用量 **75g**

材料 2人分

- サラダチキン…… (1/2袋) 55g
- にんじん…………… 30g
- 大根…………… 120g
- 酢…………… 大さじ1
- 万能ねぎ…………… 少々

- ①サラダチキンを細くほぐす。にんじんと大根は皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ②大根おろしの汁を軽く切り、すりおろしたにんじん、酢、サラダチキンと和える。
- ③器に②を盛り付け、万能ねぎを飾る。



おすすめポイント♥

大根おろしにすりおろしたにんじんを加えて、鮮やかな紅葉色に仕上げました。もみじおろしは肉料理や魚料理にもよく合いますよ。

■1人分の栄養量

エネルギー/43kcal、たんぱく質/5.9g、脂質/0.3g、カルシウム/19mg、食物繊維/1.2g、食塩相当量/0.5g



350gまで「あと70g」

最新の調査によると、青森県民(20歳以上)の野菜摂取量の平均値は279.5g/日。

1日の摂取目標量350gまで70g不足しています。健康都市弘前の実現を目指して、ベジファーストで毎日野菜を食べましょう。