

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・各種相談

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	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	5月14日(火) 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。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診＝4月24日(水)・25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。		中期後期 (生後7～11カ月児) 予約制	5月17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	4月10日(水)・11日(木)（受け付けは正午～午後1時10分）			4月15日(月)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。
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			

◆…予約や問い合わせは、弘前市子ども家庭センター（駅前町、ヒロコ3階、☎33-1652）へ。
★…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。

名称	内容	とき	ところ・予約先
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）	弘前市子ども家庭センター（駅前町、ヒロコ3階、☎33-1652）
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）	4月9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）	弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）

弘前市食生活改善推進委員会 **File.148**
食改さんおすすめ **レシピ**

豆腐を使ったメインのおかず 絹揚げのチーズ照り焼き

1人分の野菜使用量 **40g**

- 材料 2人分
- 絹揚げ……………1枚(150g)
 - 片栗粉……………小さじ2
 - スライスチーズ(溶けるタイプ) ……1枚
 - サラダ油……………小さじ1/2
 - 大葉……………2枚
 - A { 砂糖……………小さじ1/2
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 酢……………小さじ2
 - ミニトマト……………4個
 - ピーマン(小) ……2個(40g)

- ①絹揚げは対角線上に切って三角形にする。チーズも同様に切る。ピーマンは1cm幅に切る。
- ②絹揚げの切り口に切り込みを入れて、その中にチーズと大葉を挟み込み、全体に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、絹揚げの両面をこんがり焼く。同時にピーマンも一緒に並べて炒める。
- ④先にピーマンを取り出して皿に盛り付ける。
- ⑤弱火にし、絹揚げに混ぜ合わせたAを絡めて照り焼きにする。
- ⑥皿に盛り付け、最後にミニトマトを飾る。



おすすめポイント♥
付け合わせは、フライパンの隙間を有効活用してメインと一緒に調理できて時短になります。アスパラやズッキーニ、豆苗などもおすすめです。



■1人分の栄養量
エネルギー／169kcal、たんぱく質／10.0g、脂質／11.0g、カルシウム／239mg、食物繊維／1.3g、食塩相当量／0.7g

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

予防接種で防ぐことができる病気から守るため、体調の良い時に計画的に接種しましょう。

◎麻しん風しん混合ワクチン第2期

▼対象 来年度就学予定の幼児
※案内を通知します。

◎日本脳炎ワクチン第2期

第1期の接種歴を確認の上、接種しましょう。

▼対象 今年度9歳になる児童
※予診票を送付します。

【子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種】

▼対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去にワクチン接種を3回完了していない人

▼費用 無料（令和7年3月31日まで）

※期間を過ぎると、3回の接種で約10万円がかかります。

【風しんの追加的対策（風しん

第5期定期接種）】

健診等の機会に抗体検査を受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ検査を受けていない人

※無料クーポン券を送付済み。

▼費用 無料（令和7年3月31日まで）

▼その他 転入してきた人で、検査等を希望する場合は、健康増進課に問い合わせを。

その他のお知らせ

【胃がん内視鏡検診・子宮がん検診・乳がん検診の受診対象を拡大】

市が実施している胃がん内視鏡検診や子宮がん検診、乳がん検診について、受診機会を拡大し、「各年度内に偶数歳になる人」のほか「前年度に受診しなかった人」も8月1日(木)から受診できるようになります。

前年度に受診しなかった人へ

7月下旬に「受診資格者証明書」を送付します。受診の際、医療機関にご提出ください。

上記以外の健（検）診は、令和5年度と同様に実施します。

【ヒロコでQOL健診】

QOL健診は、弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かる健診です。今の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき ①4月17日(水)・②24日(水)の午前10時～正午

▼ところ ヒロコ（駅前町）3階健康ホール

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、

血圧、骨密度、野菜推定摂取量（ベジチェック[®]）、唾液、立ち上がり

▼定員 各回20人（先着順）

▼参加料 無料

▼申し込み方法 ①4月5日(金)・②12日(金)までに健康増進課(☎37-3750)へ申し込みを。



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」を確認を。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



☆健康増進を目指そう☆

ヘルシーエイジング

▼とき 6月3日～令和7年3月10日（いずれも指定する月曜日〈月4回／全38回〉）

▼ところ ヒロコ（駅前町）3階イベントスペース、4階市民文化交流館ホール

▼内容 ひろさき健幸推進リーダー、健康運動指導士による、体操・筋トレ、各種文化系講座・自主活動（音楽・歌・囲碁・朗読・スマホコーナーなど）

▼対象 おおむね60歳以上の市民＝50人

▼参加料 年間1万500円（全38回分）

■問い合わせ・申込先 ヘルシーエイジング（齋藤さん、〒036-8231、稔町14の1、☎34-2649〈不在時は留守電に氏名・電話番号を〉）

※随時参加する場合、3階イベントスペースでの講座＝1回200円、4階市民文化交流館ホールでの講座＝1回400円

詳細は、市役所やヒロコなどに設置するチラシでご確認ください。

▼申し込み方法 5月10日(金・必着)までに、往復はがき（往信裏面に氏名・年齢・電話番号、返信表面に郵便番号・住所・氏名を記入／返信裏面は無地のまま）で申し込みを。