

健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、野田2丁目、☎37-3750）／弘前市こども家庭センター（駅前町、ヒロコ3階、子育て包括支援係…☎37-1323、母子保健係…☎33-1652）

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	9月10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。	8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	【対象…令和5年1月生まれの幼児】 保健センターでの健診＝8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前に、必ず各指定医療機関での個別健診を受診を。		9月13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	【対象…令和3年1月生まれの幼児】 8月7日(水)・8日(木)(受け付けは正午～午後1時10分)			
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、弘前市こども家庭センター（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
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※母子健康手帳の持参を。	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）	弘前市こども家庭センター（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）に関する相談。	8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」を治療中の人はまずは主治医へ相談を）	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.152 食改さんおすすめレシピ

青森県作成「だし活+だす活レシピ集」より 牛肉トマト炒め

1人分の野菜使用量 **150g**

材料 2人分

- トマト……………2個(300g)
- 牛こま切れ肉……………50g
- オリーブオイル……………小さじ2
- にんにくの薄切り……………5～6枚
- 塩……………小さじ1/6
- 青じそ……………5枚

■1人分の栄養量

エネルギー／158kcal、たんぱく質／4.2g、脂質／12.0g、カルシウム／16mg、食塩相当量／0.8g、食物繊維／1.8g
※塩少々＝1人分0.3gで算出

- ①トマトは湯むきしてヘタを取り、6等分に切る。牛肉は食べやすく切って塩・こしょう各少々（分量外）をふる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがオイルに移ったら取り出す。そこに①の牛肉を入れて中火で炒め、牛肉の色が変わったら、①のトマトと塩を入れて炒める。トマトの表面がとろりとしたら、ザク切りにした青じそを入れてざっと混ぜて火を止める。
- ③器に盛り、②のにんにくを盛り付ける。



おすすめポイント

トマトの旨味と香ばしいにんにくの風味、青じその爽やかな香りで薄味でも美味しく食べられる野菜たっぷりの減塩レシピです。

あおり情報サイト「青森のうまいものたち」



▲だし活しよう!



▲だし活+だす活レシピ集

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重要です。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。

【HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）の接種】

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が主な原因で発症する病気です。HPVの中には子宮頸がんを起こしやすい種類のものがあり、ワクチン接種により一部の感染を防ぐことができます。

◎定期接種

▼対象 小学校6年生～高校1年生相当の女子

▼費用 無料

※無料で受けられるのは、高校1年生相当の3月末まで。

◎キャッチアップ接種

▼対象 平成9年4月2日～平成

成20年4月1日生まれの女性（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）
※期間を過ぎると約10万円の自己負担となります／接種完了までに約6カ月間かかります。まだ接種を受けていない人は、1回目の接種を9月までに開始するようにしましょう。

【おたふくかぜワクチンの接種】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチン接種することで予防できます。

▼接種期間 令和7年3月31日まで

▼対象 生後12カ月～24カ月未満（1回目）と、来年度小学校に入学する予定の幼児（2回目）

▼費用 4,000円（生活保護世帯者は無料）

※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外です。

その他のお知らせ

【弘前市健康づくりサポーター研修会】

▼とき 8月21日(水)、午後1時30分～3時（受け付けは午後1時から）

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）大ホール

▼内容 ①市からの健康に関する情報提供／②講演「正しく知って、正しく受けよう！がん検診」

▼講師 松坂方士さん（弘前大学医学部附属病院准教授）

▼対象 市民＝100人（先着順）

▼参加料 無料

▼申し込み方法 8月19日(月)までに、Eメールまたはファクス（氏名・住所・健康づくりサポーター研修会出席希望と記入）で申し込みを。

■問い合わせ先 弘前市保健センター（☎37-3750、F 37-7749、E kenkou@city.hirosaki.lg.jp）

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



夏場の食中毒に注意!

■問い合わせ先 弘前保健所（☎33-8521）

夏場は、細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「①付けない、②増やさない、③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。

①付けない

・調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。

②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。

③やっつける

・加熱調理食品は、中心部までしっかりと加熱しましょう。

