

定期予防接種など

【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し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。

◎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（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。

◎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。

【子どもの定期接種】

感染の恐れのある疾病の発生・まん延の予防のために各種予防接種を実施しています。予防接種で防ぐことができる病気からお子さんを守るため、体調の良いときに計画的に接種しましょう。



来年度小学校に入学する予定のお子さんは、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。

【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。

▼対象 次の①か②に該当し、今までにワクチンを接種したことがない人

※対象年齢となる前に接種した場合は、対象外

- ① 65歳の人（接種日現在）
- ② 60～65歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある人（障害等級1級）

▼自己負担額 3,000円（生活保護受給者は無料）

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



弘前市食生活改善推進委員会

File.153

食改さんおすすめ レシピ

子どもと一緒に作ってみよう

玉ねぎのピザ風

1人分の野菜使用量 **100g**

材料 4人分

- 玉ねぎ…………… 中2個 (400g)
- ツナ缶 (水煮) …… 80g
- コーン…………… 40g
- ケチャップ………… 小さじ8
- ピザ用チーズ………… 80g
- サラダ油…………… 小さじ1
- パセリ…………… 適量

- ①玉ねぎは約1cmの厚さの輪切りにする。パセリは刻む。ツナは水気を切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。
- ③玉ねぎが透き通り、焼き目がついたら裏返す。ケチャップを塗って、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリを散らして完成。



おすすめポイント

玉ねぎの輪切りで作るピザ風の野菜レシピです。フライパンやホットプレートで手軽に作れますので、お子さんと一緒に作るのもおすすめです。

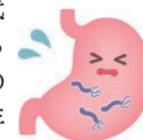


■1人分の栄養量
エネルギー／137kcal、たんぱく質／7.9g、脂質／6.1g、カルシウム／147mg、食物繊維／2.2g、食塩相当量／1.1g

検診

【中学生ピロリ菌検査】

市では、次世代を担う子どもたちの健康保持増進のため、中学校2年生を対象にピロリ菌検査を実施しています。



ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃がんの原因であるピロリ菌を早期に発見し、早期治療につなげることで、発症リスクを減らすものです。検査は尿検査で簡単にできます。これまでの検査の結果、陽性率は約2%で、50人に1人の子どもがピロリ菌に感染して

いました。なるべく早い時期に除菌を行うことで、ピロリ菌によって起こる胃がん等の発症を予防できるとされています。

今年の検査は10月に実施予定です。すでに対象となる生徒の保護者には案内を送り、学校で申込書の提出を受け付けていますので、早めの提出をお願いします。

【日曜がん検診】

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診です。特に肺がん検診は医療機関で実施していませんので、ぜひ受診しましょう。



▼とき 10月6日(日)（受け付けは午前7時～8時30分）

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▼対象 40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く）＝50人程度（先着順）

▼受診料 胃がん検診＝1,500円、肺がん検診＝400円、大腸がん検診＝500円

※市の国保加入者はそれぞれ半額、生活保護受給世帯の人・住民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の人・70歳以上の人・60～74歳で後期高齢者医療制度に加入している人は無料。

▼申込期間 9月2日(月)～25日(水)

9月は健康増進普及月間です！

■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

市では、健康都市弘前の実現に向けて、市民の皆さんに日常生活で気軽に取り組んでほしいことを、「運動」「食事」「健診」の3つの側面からピックアップしています。

この機会に、家族や友人、学校、職場の皆さんと一緒に、自分のできることから健康づくりに取り組みましょう。



令和6年度 市民の健康まつり 児童作品展 大賞作品

ポスターの部



堀越小学校5年 佐藤 ゆま さん

川柳・俳句の部

テーマ「紙」または「鳥」

手紙の輪 友に送れば 仲間の輪

高杉小学校6年 栞森 辰巳 さん

令和6年度 弘前市健康づくり表彰



市内で健康づくり活動に自主的、積極的に取り組む市民や団体等を表彰しています。

地域の部

- ・Vital
- ・社会福祉法人 弘前豊徳会
- ・弘前医療福祉大学 地域貢献室 学生会会
- ・Waku waku club