

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	6月11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＝5月22日(水)・23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	6月21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	5月8日(水)・9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、弘前市子ども家庭センター（駅前町、ヒロ口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
各種相談 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、ヒロ口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）	5月14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.149**
食改さんおすすめ **レシピ**

70gの野菜を使ったおかず ズッキーニとかぼちゃのサラダ

1人分の野菜使用量 **70g**

- 材料 2人分
- かぼちゃ（冷凍品）……………60g
 - ズッキーニ……………1/3本（80g）
 - 塩……………小さじ1/6
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - 酢……………小さじ1
 - こしょう……………少々

- ①かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で1分30秒～2分ほど加熱し、フォークで粗くつぶし、よく冷ましておく。
 - ②ズッキーニは厚さ5mmの半月切りにし、塩をまぶして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で1分加熱し、よく冷ましておく。
 - ③①とマヨネーズ、酢、こしょうをよく混ぜ合わせ、水気を切った②と軽く和える。
- ※生のかぼちゃを使う場合は種とワタを除いて3cm角に切り、ラップをして電子レンジ（600w）で2分～3分ほど加熱する。



おすすめポイント
ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが、糖質やデンプン質が少なく、カロリーも100gあたり16kcalと低めです。蒸し野菜やおみそ汁の具材としてもおすすめです。



■1人分の栄養量
エネルギー／70kcal、たんぱく質／0.8g、脂質／4.5g、カルシウム／16mg、食物繊維／1.8g、食塩相当量／0.6g

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 来年度小学校に入学する予定の幼児
※案内を通知しています。

◎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
※案内を通知しています。

【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。

▼対象 次の①か②に該当する人で、今までにワクチンを接種したことのない人

- ①65歳の人（接種日現在）、
- ②60歳～65歳未満の人で心

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害のある人（障害等級1級）

▼費用 3,000円（生活保護受給者は無料）

▼その他 対象年齢となる前に接種した場合は、対象外です。

【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

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(月)まで

▼対象 生後12カ月～24カ月未満と、来年度小学校に入学する予定の幼児

▼費用 4,000円（生活保護世帯者は無料）

▼その他 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

【協会けんぽ加入者（被扶養者）の皆さんへ「特定健診」のお知らせ】

▼対象 40歳（令和7年3月31日までに40歳になる人）～74歳（75歳の誕生日前日までの人）

▼受診場所 集団検診または医療機関（詳細は受診券に同封している案内をご確認ください）
※事前に受診場所への予約が必要です。

▼持ち物 健康保険証、受診券（4月中に自宅へ郵送）

特定健診と市のがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 特定健診について…協会けんぽ青森支部（☎017-721-2723）／市のがん検診について…健康増進課（☎37-3750）

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



大腸がん検診と胃がんリスク検診を無料で受診できます

▼受診期間 大腸がん検診…5月1日(水)～6月30日(日)、胃がんリスク検診…5月1日(水)～令和7年3月31日(月)

▼受診料 無料（送付された検査キット、無料受診券を使用した場合）

※詳細は対象者へ送付している案内チラシで確認を。

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

【大腸がん検診】

▼対象 40歳（昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれの人）

▼内容 検査キットで2日分の便を採取し、保健センターかヒロ口に提出することで（予約不要）、医療機関へ行かずに受診できます。

【胃がんリスク検診】

▼対象 40歳（昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれ）の人、または40歳の時に胃がんリスク検診を受診しなかった42歳（昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれ）の人

▼内容 胃がんの主な原因である「ヘリコバクター・ピロリ菌」の有無等を血液検査で調べます。（医療機関で実施）