



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



母子保健

新型コロナウイルス感染防止のため、一部中止・延期としていた母子保健関連行事を下記のとおり、再開します。事前の予約が必要となった行事もありますので、あらかじめ下記の記載内容および通知などを確認するようお願いします。

なお、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。（★の健診は、健康診査票が必要です）。

また、下記対応については新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すこととしています。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

名 称	と き	対象・定員
乳幼児の健康診査	内 容	
	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診
	1歳6か月児★	集団健診：7月29日（水）・30日（木）／受付=正午～午後1時55分 ※集団健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診を受診してください。対象者には個別に通知しますが、集団健診の受診についても予約制とします。
	3歳児	7月8日（水）・9日（木）／受付=正午～午後1時15分 ※対象者には個別に通知しますが、受診を予約制とします。
	1歳児歯科	7月15日（水）・16日（木）／受付=午後0時30分～2時10分 ※対象者には個別に通知しますが受診を予約制とします。
	2歳児歯科★	対象=平成30年1月生まれ～各指定歯科医療機関での個別健診
	離乳食教室	7月までの離乳食教室は中止します。 ※離乳食について心配なことがありましたら弘前市保健センターまでご相談ください。（平日の午前9時～午後3時30分）



検 診

市で実施している健（検）診の詳しい内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、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。



弘前市食生活改善推進員会

File. 103

食改さんおすすめ レシピ

レモンで減塩レシピ

鶏むね肉と野菜のレモンあん

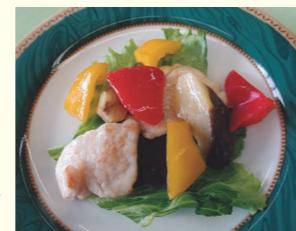
材 料 4人分	
鶏むね肉	240 g (1枚)
酒	大さじ1
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
パプリカ（赤・黄）	各30 g
たまねぎ	100 g
なす	100 g
レモン汁	大さじ2
B 砂糖	大さじ1/2
水	50ml
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
レタス	40 g (2枚)

■ 1人分の栄養量
エネルギー／156kcal、たんぱく質／13.6g、脂質／6.7g、カルシウム／16mg、食塩相当量／0.8g

- なす、赤・黄パプリカは乱切りにする。たまねぎは一口大に角切りにする。
- 鶏むね肉は繊維を切るように、斜めに一口大にそぎ切りにし、Aの調味料をもみ込み、20分冷蔵庫で冷やしておく。
- Bの調味料は混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①の野菜を炒める。しんなりしたら皿に取り出す。つぎにサラダ油小さじ2を熱し、②の鶏むね肉の水気をきり中火で中まで火を通すようにゆっくり焼いて取り出す。
- フライパンにBの調味液を入れ、中火にかけとろみが出たら④の野菜と鶏肉を加え、全体にからめて火を止める。
- ⑥皿にレタスをしき、⑤を盛付ける。

おすすめポイント

レモンの酸味や風味は、少ない塩味でも味を引き立てるためおいしく減塩できます。また、レモンの酸味の主成分であるクエン酸は、疲労回復やストレス解消、免疫力アップなどさまざまな健康効果が期待できます。



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は、免疫の減少に加え、感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢などを考慮して、標準的な接種時期が決められています。「健康と福祉ごよみ」を確認し、計画的に接種しましょう。

令和3年度小学校に入学する予定の幼児は、麻しん風しん混合2期予防接種の対象です。対象者には通知していますので、早い時期に接種しましょう。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんの追加的対策は、風しんの抗体価が低い妊婦やお腹の赤ちゃんを守るために、特に風しんの抗体保有率が低い男性を対象に、国が全国的に実施しています。

昨年度、風しんの抗体価が低かった人でまだ予防接種を受けていない人は、早めに接種しましょう。クーポン券の再発行など、詳しくは健康増進課へ問い合わせを。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

対象者には個別に通知してい

ます。今年度対象者の公費助成は今回限りですので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼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ない人

▼接種期間 令和3年3月31日まで

▼自己負担 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一部助成】

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

▼対象 満1歳と、令和3年度小学校に入学する予定の幼児

▼接種期間 令和3年3月31日まで

▼自己負担 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からはずれます。

おしらせ

【巡回バスによる子宮・乳がん検診】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期していましたが、以下のとおり追加日程を決定しました。

▼とき 12月11日・13日・14日・20日・21日、令和3年1月24日

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▼対象 40歳以上で偶数年齢の女性

■問い合わせ・申込先 健康増進課（☎ 37-3750）

各種相談

名 称	内 容	と き	と こ ろ
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて	7月14日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）
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2時、1組あたり1時間程度（前日までに予約が必要）	

成人歯科健診を受診しましょう

今年度、成人歯科健診が対象となる人に、受診券を送付しました。ぜひ受診しましょう。

▼受診期間 7月1日～令和3年3月31日

▼受診場所 指定歯科医療機関（健康と福祉ごよみをご覧ください）

▼対象 令和3年3月31日までに、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる市民

▼料金 無料（健診後の治療などは自己負担）

※事前の予約が必要。

■問い合わせ先 健康増進課（☎ 37-3750）



●成人歯科健診とは？

10年に1回対象になる健診で、むし歯や歯周病の早期発見、口腔内の清掃状況やかみ合わせなどの健康チェックをします。生涯にわたり食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るために、歯の喪失を防ぐことが大切です。歯科健診の結果、歯科医師から精密検査や治療（自費になります）が必要と説明を受けた人は、早めに受診しましょう。