



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、事前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にお願いします。

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 ・ 内 容	と ころ ・ 予 約 先
乳幼児の健康診査	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★	集団健診の日程 8月26日（水）・27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の受診を。〈※1〉
	3歳児	8月5日（水）・6日（木）／受付＝正午～午後1時15分 〈※1〉
	1歳児歯科 2歳児歯科★	対象＝令和元年8月生まれ／8月19日（水）・20日（木）／受付＝午後0時30分から2時5分 〈※1〉 対象＝平成30年2月生まれ／各指定歯科医療機関での個別健診
離乳食教室	初期 （3～6か月児）	8月25日（火）、①午後0時30分～1時10分（受付＝正午～午後0時30分）／②午後2時30分～3時10分（受付＝午後2時から2時30分） 〈※1〉
	中期 （7～8か月児）	9月7日（月）、午前10時10分～10時50分（受付＝午前10時～10時10分） 〈※1〉
	後期 （9～11か月児）	9月7日（月）、午前11時20分～正午（受付＝午前11時10分～11時20分） 〈※1〉
〈※1〉…対象者には個別に通知しますが、予約制となります。詳しくは個別通知をご覧ください。		



検 診

市で実施している健（検）診の詳細内容は、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。

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



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

予防接種の標準的な接種時期は、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決められています。

特に麻しんや風しん、水痘は、感染力が強いので、満1歳になったら早めに接種しましょう。

令和3年度小学校に入学する予定の幼児は、済ませていない予防接種がないか確認しましょう。

【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、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ワクチンを接種していない人は、早めに接種しましょう。クーポン券には有効期限がありますので、再発行を希望する人は健康増進課へお問合せください。

【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。今年度対象者への公費助成は今回限りです。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の

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外れます。



各種相談

名 称	内 容	と き	と ころ ・ 予 約 先
少年相談センター 夏季相談室	子どもや保護者のお悩み解決のため、夏休み明けの相談受付時間を延長します。 ※事前の予約でスクールカウンセラーによる相談も可（ファクスで予約する際は連絡先の記入を）。	8月24日（月）～28日（金） の午前9時～午後6時	少年相談センター（市役所1階、こども家庭課内、☎ 35-7000、ファクス 39-7003）
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	8月11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、☎ 37-3750）
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。	



胃内視鏡（胃カメラ）で
胃がんをチェック！

胃がん内視鏡検診が始まります

これまでの胃部エックス線（バリウム）検査だけではなく、胃内視鏡（胃カメラ）検査も選択できます。対象者は、今年度内に50歳以上で偶数歳に達する人と、今年からは新たに、45歳になる人も受診できます。対象者へ7月下旬に受診券を送付しました。受診券に記載されている「登録医療機関一覧」から受診場所を選び、予約をして受診してください。

▼料金（今年度から一部変更になります）

45・50～68歳の偶数歳…3,000円（国保加入者は半額）

70・72・74歳…1,400円（国保加入者は半額）

※65～74歳の偶数歳で後期高齢者医療制度加入者…700円。

76歳以上の偶数歳…700円

▼受診期間 8月1日～令和3年3月31日

▼注意事項 今年度に胃内視鏡検査を受診する人は、翌年度、市の胃がん検診（胃内視鏡検査と胃部エックス線検査）をどちらも受診できません（今年度に胃部エックス線検査を受診した人は、翌年度も胃部エックス線検査を受診できます）。また、受診期限が近付くと各登録医療機関が大変混み合いますので、早めの予約受診をお願いします。



弘前市食生活改善推進委員会

File.104

食改さんおすすめ レシピ

ふるさとの食べ物レシピ

嶽きみごはん

材 料

5人分

米……………2合
嶽きみ（生）……………1本
酒……………大さじ1
白だし……………大さじ1
塩……………少々

- ①米を研いで炊飯器に入れ、米の分量の目盛りまで水を加える。そのまま30分くらい吸水させる。
- ②嶽きみは皮をむき、生のまま長さを3等分に切り、包丁で粒を削るようにそぎ落とす。残った芯も取っておく（一緒に炊くと野菜のうま味が出ておいしくできる）。
- ③①の炊飯器に、白だしと酒、塩、②の粒と芯をすべて入れ普通に炊く。
- ④炊き上がった後、芯を取り出し全体を軽く混ぜ5分くらい蒸らして出来上がり。



おすすめポイント♥

今年も嶽きみの季節がやってきました。「きみ」とは津軽弁でとうもろこしのことを言います。鮮度が命の嶽きみのうま味をごはんと一緒に味わってください♪
ふるさとの食べ物に感謝して嶽きみごはんをおすすめします。



■1人分の栄養量
エネルギー／243kcal、たんぱく質／4.7g、脂質／0.9g、カルシウム／4mg、食塩相当量／0.4g