健康の掲示板

※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があります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

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）。

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　9月23日（水）・24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	9月9日（水）・10日（木）／受付＝正午～午後1時15分〈※1〉	
	1歳児歯科	対象＝令和元年9月生まれ／9月16日（水）・17日（木）／受付＝午後0時30分から2時5分〈※1〉	
	2歳児歯科★	対象＝平成30年3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）	9月29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〉	弘前市保健センター（☎37-3750）
	中期（7～8か月児）	10月5日（月）、午前10時10分～10時50分（受付＝午前10時～10時10分）〈※1〉	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階、☎35-0156）
	後期（9～11か月児）	10月5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。

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、対象年齢になったら早めに受けましょう。

令和３年度中学校に入学する予定の児童は、できるだけ年度内に二種混合の予防接種を済ませましょう。

【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。希望者は早めに接種を。

▼**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）

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

風しん抗体価が低い妊婦とお腹の赤ちゃんを守るために助成を行っています。

▼**対象**　市内に住所を有し、平成２年４月１日以前に生まれた、妊娠を希望する女性とその同居者および、風しん抗体価が低い妊婦の同居者

※昭和37年４月２日から昭和54年４月１日までの間に生まれた男性（抗体価が低い人を除く）および、風しんにかかったり、過去に助成を受けている人は対象から外れます。

※事前に窓口での申請が必要。

各種相談

名称	内容	とき	ところ・予約先
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	9月8日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要。「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。）	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）	

弘前市食生活改善推進員会　File.105

食改さんおすすめレシピ

枝豆レシピ

なすのずんだ和え

材料　6人分

長なす……300ｇ（3本）
枝豆（さや付き生）……300ｇ（豆のみ150ｇ）
A
- かつおだし……大さじ2
- 砂糖……大さじ1
- 塩……小さじ1／2

B
- かつおだし…1／4カップ
- しょうゆ……小さじ2

花かつおパック…1パック（2ｇ）

■１人分の栄養量
エネルギー／52kcal、たんぱく質／3.7g、脂質／1.6g、カルシウム／25mg、食塩相当量／0.8g

①花かつおパックを容器に入れ、熱湯100ｍｌを注ぎラップをかけてそのまま３分おく。茶こしでこして簡単なかつおだしを作り、Ａの調味料とＢの調味料それぞれと合わせておく。
②なすは魚焼きグリルなどで全体を焼き、熱いうちに皮をむく。食べやすい大きさに切り、Ｂの調味料をかけて下味をつけておく。
③枝豆を５分程度茹でて、さやとうす皮をむき、すり鉢に入れすりつぶす。Ａの調味料を加え味をととのえる。②のなすを加えて和える。

おすすめポイント

枝豆は未成熟な大豆を収穫したものです。茹でた枝豆100gには、たんぱく質11.5g、鉄分2.5mg、葉酸260μg、食物繊維4.6gとその他ビタミン、ミネラルなど栄養豊富です。成長期の子どもたちや妊娠中の鉄分補給におすすめの食材です。

9月10日～16日は自殺予防週間です

国では、９月10日の世界自殺予防デーから16日までの１週間を自殺予防週間としています。

市では、昨年、弘前市自殺対策計画を作成し、それに基づきさまざまな施策に取り組んでいます。自殺対策は、保健･医療･福祉・教育・労働などの関連施策と連携し、「生きることの包括的な支援」として実施する必要があります。

【市の取り組み】

◎出前講座

市民を対象に「こころの健康講座」として、こころの健康づくりの大切さなどについて講話を行っています。昨年度、今年度は、弘前中央高校の生徒を対象に、SNSを用いた「傾聴」の講話を行いました。

◎若い世代に対する取り組みの強化

弘前市の自殺対策の課題として、若い世代の自殺率が高いことがあげられています。そこで、大学や専門学校へ出向き、学生を対象とした講座や啓発活動を積極的に実施しています。

◎ネットワーク体制の整備

こころの不安や悩みは一つとは限らず、解決のために複数の機関への相談・連携が必要になる場合があります。途切れない相談体制の手段として「つながる」シートを作成しました。

◎こころの健康づくりについての啓発活動

昨年度は「あなたにとって幸せな瞬間」をテーマに、市民が記載したメッセージカードをりんごに見立て「世界に１本だけの幸せなりんごの木」として、市立図書館に展示しました。

【今後の取り組み】

「誰も自殺に追い込まれることのない弘前市」の実現のため、世代に応じた取り組みを展開し、こころの健康づくりを包括的に推進していきます。弘前市保健センターでは、こころの健康相談を実施し、こころの悩みに保健師が対応しています。

■問い合わせ先　健康増進課（弘前市保健センター内、☎37-3750）