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　10月28日（水）・29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	10月７日（水）・８日（木）／受付＝正午～午後１時15分〈※１〉	
	１歳児歯科	対象＝令和元年10月生まれ／10月21日（水）・22日（木）／受付＝午後０時30分～２時５分〈※１〉	
	２歳児歯科★	対象＝平成30年４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）	10月27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～２時30分）〈※１〉	弘前市保健センター（☎37-3750）
	中期（７～８か月児）	11月２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）	11月２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

弘前市食生活改善推進員会　File.106

食改さんおすすめレシピ

そばの実を使ったレシピ

そばの実入り肉巻きおにぎり

材料　4人分

- 米……1.5合
- そばの実……0.5合
- ピザ用チーズ……40ｇ
- 豚もも薄切り肉……200ｇ（8枚）
- 油……小さじ2
- ※ しょう油　大さじ1と1／2
- ※ みりん……大さじ1
- ※ 砂糖……小さじ1

■１人分（２個）の栄養量
エネルギー／380kcal、たんぱく質／18.5g、脂質／7.2g、カルシウム／71mg、食塩相当量／1.3g

①米とそばの実は別々に洗う。洗ってから一緒にザルにあけ30分程度吸水させる。炊飯器に入れ２合の目盛りまで水を加えスイッチを入れる。炊き上がったら軽く混ぜボウルにとり、冷ましておく。
②ごはんを８等分に分け、中にチーズを入れて俵型に握る。
③豚もも肉の薄切りを広げ、②のおにぎりを巻く。
④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして、肉全体の色が変わるまでじっくりと焼く。
⑤※の調味料を混ぜ合わせてフライパンに入れ、中火で温めながら肉にからめて出来上がり。

おすすめポイント♥
そばの実は粒が小さく、米と一緒に洗うと流れてしまうため、別々に洗うのがポイントです。そばの実を混ぜたご飯は、食物繊維などの栄養価が上がり、モチモチの食感になりますよ。

定期予防接種など

【ロタウイルスワクチンの定期接種】

10月１日からロタウイルスワクチンが定期接種となります。ロタウイルスは、感染力が非常に強く重症化しやすいため、ワクチンで予防しましょう。対象者には個別に通知します。

▼**対象**　８月１日以後に生まれた乳児で、10月１日以降に接種するもの

▼**初回接種時期**　生後６週（標準的には生後２か月）～生後14週６日

▼**接種費用**　無料

※初回接種が生後15週を過ぎると対象から外れるのでご注意ください。また、ロタウイルスワクチンは２種類あり、接種回数等が違いますので、医療機関にお問い合わせください。

【在宅患者訪問歯科診療】

弘前歯科医師会所属の歯科医師が、ねたきり高齢者や身体障がい者などの自宅などを訪問して、歯科診療や口腔（こうくう）衛生の指導を行っています。

▼**診療内容など**　診療、口腔ケア・リハビリ／口腔の健康に関する啓発／その他口腔の健康増進など

▼**費用**　①治療費など、②歯科医師の交通費（自宅から遠い歯科医師の往診を受けた場合）

※詳しくは問い合わせを。

■**問い合わせ先**　弘前歯科医師会（☎27-8778）

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	10月13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）	

インフルエンザの無料予防接種　対象者拡大！

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時期流行や重症化が懸念されるため、今年度に限り、インフルエンザの予防接種の助成対象者を拡大します。接種を希望する人は、**直接医療機関にお問い合わせください。**

【未就学児】

▼**期間**　10月１日～令和３年１月31日

▼**対象**　生後６か月～６歳の未就学児

▼**接種費用**　２回分無料

※今年度は、インフルエンザ助成券を発行しませんので、接種の際には母子健康手帳を医療機関に提出してください。

【小学校１年生・２年生】

▼**期間**　10月19日～令和３年１月31日

▼**対象**　小学校１年生・２年生

▼**接種費用**　２回分無料

※接種の際は母子健康手帳を医療機関に提出してください。

【高齢者】

▼**期間**　10月19日～令和３年１月31日

▼**対象**　接種当日に、①65歳以上の人／②60歳以上65歳未満の人で心臓・腎臓・呼吸器および免疫機能に障がいのある人（障害１級程度）

▼**接種費用**　無料

※接種の際は、対象者であることを証明できるものが必要。

【妊娠中の人および、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に１級程度の障がいがある人】

▼**期間**　11月１日～令和３年１月31日

▼**対象**　①妊娠中の人／②小学校３年生から59歳までの人で、心臓・腎臓・呼吸器および免疫機能に障がいのある人（障害１級程度）

▼**接種費用**　無料（13歳未満の人は２回分無料）

※接種の際は、対象者であることを証明できるものが必要。