



## 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

乳幼児の健康診査および離乳食教室の対象者には、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。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★	保健センターでの健診 1月27日（水）・28日（木）／受付＝正午～午後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。〈※1〉
	3歳児	1月13日（水）・14日（木）／受付＝正午～午後1時25分 〈※1〉
	1歳児歯科 2歳児歯科★	対象＝令和2年1月生まれ／1月20日（水）・21日（木）／受付＝午後0時30分～2時5分 〈※1〉 対象＝平成30年7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）	1月26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〉
	中期 （7～8か月児）	2月1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）	2月1日（月）、午前11時20分～正午（受付＝午前11時10分～11時20分） 〈※1〉

〈※1〉…予約制です。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

健康と福祉ごよみ

検索



#### インターネット予約はこちら

弘前市 集団検診

検索



弘前市食生活改善推進委員会

File.109

### 食改さんおすすめレシピ

#### 旬の野菜レシピ

### 一町田せりとささみのわさびしょう油あえ

#### 材 料

2人分

一町田せり …… 70g（1/2束）  
鶏ささみ …… 70g（1本）  
酒 …… 大さじ1  
A 白だし …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ1  
ねりわさび …… 3cm位

- ①せりは根を除き洗って、3cmの長さに切りさつとゆでる。
- ②ささみは耐熱皿にのせ、酒をまぶしラップをかけて、電子レンジ（500W）で90秒加熱する。そのまま冷ましてから手で細かくほぐす。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ、①②を加えてあえる。



#### おすすめポイント♥

津軽では、11月～2月に一町田せりが旬の時期となります。岩木地区の一町田は豊かな湧き水を利用したせりの栽培で有名です。せりは春の七草の一つで、独特のさわやかな香りとシャキシャキとした歯触りが特徴です。高たんぱくのささみと組み合わせた栄養豊富なレシピです。

#### ■1人分の栄養量

エネルギー／80kcal、たんぱく質／11.5g、脂質／0.7g、カルシウム／17mg、食塩相当量／0.8g



### 定期予防接種など

#### 【子どもの定期接種】

BCG ワクチンは、結核による重い病気を予防するワクチンで、対象は1歳の誕生日前日までです。結核は、日本国内でも毎年新たに1万5,000人以上の患者が発生していますので、接種していない人は早めに受けましょう。また、来年度小学校に入学する予定の幼児は、受けていない予防接種がないか確認しましょう。

#### 【インフルエンザの予防接種】

今年度に限り、対象の市民はインフルエンザの予防接種が無料です。接種を希望する人は、**直接医療機関に問い合わせを。**

#### ▼対象者

①生後6か月～小学校2年生の未就学児・児童／②65歳以上の人／③妊娠中の人／④心臓・腎臓・呼吸器および免疫機能に1級程度の障がいがある人

#### ▼接種期限

1月31日まで  
※接種の際には、母子健康手帳や障害者手帳等を医療機関に提出してください。

#### 【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

元気な65歳以上の方が日常でかかりやすい肺炎のうち、最も多いのは肺炎球菌による肺炎で、予防接種で防ぐことができます。

今年度対象の人には個別に通知していますので、接種を希望する人は早めに受けましょう。

#### 【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんは感染力が強く、免疫のない妊娠初期の女性が感染すると、高い確率で先天性心疾患や難聴などの赤ちゃんが生まれる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんのために、ぜひ風しん抗体検査をお願いします。

対象の人に送付した無料クーポン券には有効期限がありますのでご注意ください。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性



### おしらせ

#### 【今年度の健（検）診は受診しましたか】

弘前市医師会健診センターでは、市で実施しているがん検診や特定健診等の健（検）診をすべて受診できます。

#### ▼受診できる健（検）診

市で実施しているがん検診（胃がん〈バリウム〉・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん）、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、骨密度検診、結核検診、国保特定健診、後期高齢者健診

■申込先 弘前市医師会健診センター（野田2丁目、☎ 0120-050-489、平日の午前8時～午後4時）

#### 【忘れていませんか？がん検診無料クーポン券】

一定の年齢に達した市民に、がん検診の無料クーポン券を7月に発送しました。無料クーポン券には有効期限があり、期限が近づくと検診の予約が取りにくくなる場合がありますので、早めにご利用ください。無料クーポン券が利用できる医療機関や集団検診会場については、クーポン券と一緒に送付したお知らせをご覧ください。



### 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、新型コロナウイルス感染症などの影響による生活への不安や悩み。	1月12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）	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）	

らせをご覧ください。

#### 【対象者】

●子宮がん…平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性

●乳がん…昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの女性

※令和2年4月20日以降に弘前市に転入した対象年齢の人は、前住所地の市町村からクーポン券が発行されていますが、当市のクーポン券との交換が必要です。

※いずれも無料クーポンの有効期限は令和3年2月28日。

●大腸がん…昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生まれの人で、平成27年～令和元年度に、市が実施する大腸がん検診を一度も受診したことのない人。

※無料クーポン券の有効期限は令和3年3月31日。

#### 【巡回子宮・乳がん検診】

検診車による集団検診です。希望する人は電話で申し込みを。定員になり次第締め切ります。

▼とき 1月17日（日）・24日（日）、受付＝午前9時～10時

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

■問い合わせ先 健康増進課（弘前保健センター内、☎ 37-3750）