



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。ご理解とご協力をお願いします。

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★ 1歳6か月児★ 3歳児 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 保健センターでの健診日＝8月25日（水）・26日（木）／受付＝午後0時20分～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〉 8月4日（水）・5日（木）／受付＝正午～午後1時25分 〈※1〉 各指定歯科医療機関での個別健診
離乳食教室	初期（4～6か月児） 中期・後期（7～11か月児）	9月6日（月）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～10時50分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～正午） 〈※1〉 9月3日（金）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～10時50分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～正午） 〈※1〉 8月15日（日）までに、駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可）に申し込みを。

〈※1〉…予約制です（対象者には個別に通知）。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員会

File.116

食改さんおすすめレシピ

津軽の夏の定番レシピ

なすのしそ巻き

材 料

3人分

長なす……………2本
赤しその葉……………12枚
みそ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
七味唐辛子……………少々
サラダ油……………適宜
ごま油……………小さじ1

- ①長なすはヘタを除き、半分の長さに切ってから、縦に3等分に切る（なすが太い場合は4等分）。赤しその葉は洗って水気を切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、ねりみそを作る。
- ③長なすの表面に②を塗り付け、赤しその葉を巻く。
- ④フライパンにサラダ油を引き、赤しその巻き終わりを下にして並べ、中火にかける。
- ⑤ふたをしてじっくりと4～5分焼き、しんなりしてきたら転がして全面を焼く。最後にごま油を全体にかけて風味をつけたら出来上がり。



おすすめポイント♥

津軽の郷土料理「なすのしそ巻き」は、若い世代では食べたことがない人が多いようです。濃いめのみそ味は、暑くて食欲が落ちた時やお弁当などにもぴったり。多めに作り、常備菜として冷やして食べてもおいしい、津軽の夏の定番レシピです。



■1人分の栄養量

エネルギー／80kcal、たんぱく質／1.9g、脂質／4.6g、カルシウム／30mg、食塩相当量／1.1g



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は、対象年齢から外れると有料になりますので、体調の良い時に計画的に接種しましょう。

令和4年度に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。接種していない人は早めに受けましょう。小学校6年生の児童でまだ2種混合（ジフテリア・破傷風）を受けていない人も忘れずに接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わず誰でもかかる可能性があり、かかると急激に症状が進んでしまうことがあります。肺炎球菌が原因で起

こる肺炎の予防には、ワクチン接種が最も有効です。今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼実施期間 令和4年3月31日まで

▼対象 今年度中に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

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

※新型コロナウイルスワクチンを接種した人は、接種日から2週間以上あけると接種できます。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

国が3年間で実施する、風しんの抗体保有率が低い男性を対

象とした事業は、今年度で終了します。

風しんは、妊婦がかかると、高い確率で心臓や目などに障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。気づかないうちに「感染する」、「感染させる」ことがないように、健診等の機会を利用して、風しんの抗体があるか検査しましょう。検査の結果、抗体価が低い人で、まだワクチンを接種していない場合は早めに接種しましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

▼費用 無料

▼実施期間 令和4年2月28日まで

※現在お持ちのクーポン券は、期限を延長して使用できます。



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。	8月10日（火）、午前9時～正午（相談日の前日までに予約が必要。「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3時、1組あたり1時間程度（相談日の前日までに予約が必要）	



食生活改善推進員養成講座を開講！

▼とき 9月10日（金）・16日（木）・22日（水）、10月5日（火）・8日（金）・15日（金）・26日（火）

の午前10時～午後2時30分（初日は午後1時～）

▼ところ 弘前市保健センター2階大会議室

▼内容 食育と健康づくり、生活習慣病予防、食品衛生、バランス食、栄養計算など
※調理実習、試食あり。

▼対象 全日程を受講できる人で、講座終了後に食生活改善推進員として食育活動に参加できる市民＝10人（先着順）／託児あり（先着2人）

▼受講料 1,760円（テキスト代として）

▼申し込み方法 8月31日（火）までに、健康増進課健康づくり総合推進担当（☎37-3750）へ申し込みを。

夏場の食中毒にご注意を…



夏場は細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。

①付けない…調理前と食事前はしっかり手を洗う。

②増やさない…生鮮食品を購入したら保冷に努め、すぐ持ち帰る。調理品をすぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管する。テイクアウトした料理は早めに食べる。

③やっつける…加熱調理食品は中心部までしっかり加熱する。

■問い合わせ先 弘前保健所（☎33-8521）