



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、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750）



母子保健

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。
健診受診の際は、母子健康手帳の持参を（★の健診は健康診査票が必要）。

名 称	とき・内容
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日＝11月24日（水）・25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〉
3歳児	11月10日（水）・11日（木）／受付＝正午～午後1時25分 〈※1〉
2歳児歯科★	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） 12月6日（月）、①午前10時10分～10時50分／②午前11時20分～正午（いずれも開始10分前から受け付け）〈※1〉 中期・後期（7～11か月児） 12月3日（金）、①午前10時10分～10時50分／②午前11時20分～正午（いずれも開始10分前から受け付け）〈※1〉 11月15日（月）までに、駅前こどもの広場（駅前町、ヒロ口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。詳しくは個別通知をご覧ください。



検 診

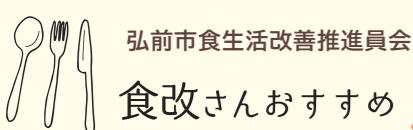
市で実施している健（検）診の詳しい内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診



File.119

弘前市食生活改善推進員会 食改さんおすすめ レシピ

簡単かぼちゃレシピ

かぼちゃクリームサラダ



①皮を除いて3cm角に切ったかぼちゃを、ひたひたの水で10分くらい煮る。やわらかくなったらざるにあげて冷まし、ボウルに入れてマッシュなどでつぶす。
②薄切りにした玉ねぎに塩少々（分量外）をふって5分ほど置き、しんなりしたら水気をしぼる。レーズンはさっと茹でて水気をきる。
③マスカルポーネチーズと②の玉ねぎ、◆を①のボウルに入れて、ざっくり混ぜる。レーズンを上に飾って出来上がり。

おすすめポイント

かぼちゃは甘く煮る以外に、クリームチーズやマヨネーズを加えてサラダにしてもおいしい1品になります。作り置きすれば、翌日の朝食やお弁当にもおすすめです♪



材 料
5人分
かぼちゃ……………300g
玉ねぎ…………… 50g
レーズン…………… 20g
マスカルポーネチーズ…100g
マヨネーズ … 大さじ1
◆ 塩 ……………… 少々
こしょう ……………… 少々

■1人分の栄養量
エネルギー／144kcal、たんぱく質／2.1g、脂質／7.4g、カルシウム／43mg、食塩相当量／0.3g



定期予防接種など

【高齢者インフルエンザ予防接種】

接種を希望する人は、「健康と福祉ごよみ」を確認の上、直接医療機関に問い合わせを。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）について】

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。すでに抗体検査を受けた人で、抗体価が低く、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。

【自己負担】

1,600円（生活保護受給者は無料）

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分の無料助成券を送付しています。

【実施期限】

令和4年1月31日（月）まで

【対象】

6か月～6歳の未就学児
※接種の際は、助成券と母子健康手帳を忘れずに医療機関に提出してください。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）について】

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。すでに抗体検査を受けた人で、抗体価が低く、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

【実施期限】

令和4年2月28日（月）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。



その他のお知らせ

【市民公開講座 in 東北「便通よくして健康に！」】

【とき】

11月13日（土）

午後2時～3時30分

【内容】

①食事のはなし、②薬のはなし、③子どもの便秘、④おとなの便秘

※YouTube（ユーチューブ）でのライブ配信。

【参加料】

無料（事前の申し込みは不要／視聴にかかる通信料は自己負担）

【視聴方法】

YouTubeで「EA

ファーマ」と検索して視聴を。

【問い合わせ先】

EA ファーマ

東北支店（荒川さん、☎090-

1039-6391、平日の午前8時

30分～午後5時30分）



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	11月9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＝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）	



弘前市ライフ・イノベーション推進事業費補助金（健康経営促進）の申請を受け付け中

市内の事業者が従業員の健康増進に資する新規の取り組みや既存の取り組みの拡充に必要な経費について補助金を交付します。

【補助対象者】

次の①～④に該当する市内の事業所

①健康経営優良法人（国が認定）、②青森県健康経営事業所（県が認定）、③ひろさき健やか企業（市が認定）、④健康宣言事業所（全国健康保険協会が認定）

【補助対象経費】

次の①～④に該当する経費
①がん検診に関する経費（各種がん検診（市実施分を除く）や、精密検査実施に係る本人負担分に

相当する額）、②従業員の禁煙支援の取り組みに要する経費（禁煙外来治療費、禁煙補助剤購入費）

③従業員が使用する機器の導入に要する経費（血圧計、体重計、体組成計、血管年齢測定器、健康管理に用いる情報機器）

④フィットネスクラブの法人契約に要する経費

⑤補助率 補助対象経費の2分の1（上限30万円）

⑥補助事業の期限 令和4年2月28日まで

⑦申請方法 必要書類を郵送または持参で健康増進課へ提出を。必要書類は市ホームページからダウンロードできます。