



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=1月26日(水)・27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	1月12日(水)・13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)	2月7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)	2月4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>

<※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】

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとっても重要です。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、受けていない予防接種がないか確認しましょう。

【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 1月31日(月)

▼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。

【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。

▼実施期限 1月31日(月)

▼対象 次の①・②のいずれかに該当する人

①65歳以上の、②60歳~



64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいのある人(内部障がい1級程度)

▼自己負担 1,600円(生活保護受給者は無料)

【風しんの追加的対策(風しん第5期定期接種)】

▼実施期限 2月28日(月)

▼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
※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。クーポン券を紛失した場合は再発行できますので、健康増進課へお問い合わせください。



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11日(火)、午前9時~正午(1月7日<金>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)	

忘れていませんか?

がん検診無料クーポン券

—有効期限は2月28日—

がんの早期発見・早期治療につなげるため、対象者にはがん検診の無料クーポン券を昨年7月に発送しました。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れない場合がありますので、早めにご利用ください。クーポン券が利用できる医療機関等は、クーポン券と一緒に送付したお知らせで確認してください。

▼対象者 子宮頸がん…平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの女性 / 乳がん…昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれの女性

※令和3年4月21日以降に弘前市に転入した対象者は、前住所地の市町村からクーポン券が送付されていますので、当市のクーポン券と交換が必要です。

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)

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 弘前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

■問い合わせ・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)



弘前市食生活改善推進委員会

File.121

食改さんおすすめレシピ

簡単レシピ

長芋のりんご酢ピクルス

材料

4人分

- 長芋……………120g
- 赤パプリカ…50g(1/4個)
- きゅうり…50g(1/2本)
- A
- りんご酢……………50ml
- 水……………70ml
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2

- ①皮をむいた長芋は4cmの長さの拍子木切り、赤パプリカは4cmの長さの短冊切り、きゅうりは4cmの長さの拍子木切りにする。
- ②耐熱容器にAの調味料を合わせ、電子レンジ(600W)で1分間加熱してよく溶かす。
- ③チャック付き食品保存袋に①の野菜を入れ、②の甘酢液を熱いうちに加える。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



おすすめポイント♥

冬の健康づくりに酢の健康効果を利用しませんか。酢は、胃液の分泌を促し消化を助ける、体脂肪や内臓脂肪を減らす、血圧を下げるなどいろいろな効果が期待できます。中でもりんご酢は、睡眠の質を改善する働きも!1日の摂取目安は大さじ1程度です♪



■1人分の栄養量
エネルギー / 44kcal、たんぱく質 / 0.9g、脂質 / 0.1g、カルシウム / 9mg、食塩相当量 / 0.8g