



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、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp）



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の日程＝2月16日（水）・17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〉 2月9日（水）・10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（生後4～6か月児） 中期・後期（生後7～11か月児）	3月7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〉 2月15日（火）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。 3月4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〉

〈※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

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.122

食改さんおすすめ レシピ

簡単！男めしレシピ

さば缶とろろグラタン

材 料

3人分

さば水煮缶…… 150g（1缶）
ケチャップ……… 小さじ1
ブロッコリー……… 120g
長芋……… 200g
A 卵……… 1個
めんつゆ……… 小さじ1
ピザ用チーズ……… 50g

- ①ブロッコリーは小房に分けて洗い、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ②さば水煮缶は汁を捨て、身を粗くほぐしケチャップと混ぜる。
- ③長芋は皮をむき、ナイロン袋に入れ麺棒でたたいてペースト状にし、Aの材料を加えてよく混ぜる。
- ④耐熱皿に③の半分を入れてから①と②を入れ、残りの③を入れてピザ用チーズをかける。オーブントースターで5分程度焼いたら出来上がり！



おすすめポイント

学習センターで開催した「家族のための男めしクッキング（初級編）」でのレシピです。卵を割ったり、ナイロン袋の長芋を麺棒でたたいたりする作業は子どもたちにも手伝ってもらいましょう。長芋は粗めでも大丈夫！焼くとホクホクになり、美味しくなります。

■1人分の栄養量

エネルギー／230kcal、たんぱく質／18.9g、脂質／10.4g、カルシウム／262mg、食塩相当量／1.2g



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

予防接種の標準的な接種時期は、免疫の減少に加え、感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢などを考慮して決められています。小学校に入学する前に、接種もれがないか確認しましょう。

小学校以降に接種する日本脳炎第2期、二種混合（ジフテリ



ア・破傷風）、子宮頸がん予防ワクチンは、接種対象になったら個別にお知らせします。

【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ます。かかると急激に症状が進んでしまうことがあります。

今年度対象者の公費助成は今回限りですので、希望する人は早めに接種しましょう。



▼接種期間 3月31日まで 【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチンを接種することで予防できます。対象となる1歳および5歳以上7歳未満の未就学児には個別に通知しています。希望する人は、直接医療機関に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。	2月8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）	

たばこの健康被害防止にご協力を

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

市では、がんなどの疾病予防の観点から、平成28年に「弘前市たばこの健康被害防止対策の指針」を策定し、たばこの健康被害防止に向けて取り組んでいます。平成30年には「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは「マナーからルールへ」と変わりました。これからはたばこの健康被害防止のため、市の取り組みへのご理解とご協力をお願いします。

「喫煙環境表示ポスター」を無料で配布

市民や観光客の受動喫煙を未然に防ぐため、店舗等の出入口など、外から見える場所に貼り付ける「喫煙環境表示ポスター」を無料で配布しています。

ポスター掲示に協力できる人や店舗等の皆さんはお問い合わせください。なお、市ホームページから画像をダウンロードして使用することもできます。



出前講座を実施

たばこの健康被害防止対策に関する出前講座を実施しています。市の取り組み状況や改正健康増進法の内容、たばこの健康への影響等をわかりやすく説明します。町会や企業の職場研修、友人グループなどで、ぜひご利用ください。

禁煙相談を受け付け

禁煙を希望する人を対象に、無料で禁煙相談を実施しています。相談を希望する場合は、お問い合わせください。