

弘前市 健康都市宣言!

「スマートミール」を知っていますか?

弘前市国民健康保険特定健診の結果によると、弘前市は全国と比較して「高血圧」の所見がある人の割合が多く、増加傾向にあります。メタボに該当する人も増えており、脳血管疾患による死亡率も全国平均より高い状況です。

そこで、市民の皆さんの健康を考え、栄養バランスに配慮した「さきひろ弁当」と「ふくじゅ弁当」を開発しました。現在、第7回スマートミール認証に申請中です。

栄養バランスのとれた  
おいしいお弁当が  
できました

【弁当の特徴】

●「スマートミール基準」(※1)を満たしています。

スマートミールの基準「ちゃんと」を満たす、栄養バランスを考え「ちゃんと」食べたい一般女性向けのメニューです。エネルギーは450～650Kcalです。

★スマートミールとは…野菜や食塩の摂取量にも配慮されている、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事です。日本栄養改善学会をはじめとした12の学会等からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証しています。

●一食で140g以上の野菜がとれます。

この一食で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで食塩のとり過ぎにも配慮されています。JSH減塩食品(※2)を使用し、食塩相当量を1食当たり2.5g以内としました。

【第7回スマートミール申請・弁当取り扱い店舗】

●さきひろ弁当

▼価格 450円

▼販売店舗 レストラン Pomme～林檎～(市役所4階、☎68-0168)

▼対応注文数 10個以上

※事前予約制/土・日曜日、祝日は休み/価格は税込み。

●ふくじゅ弁当

▼価格 700円

▼販売店舗 お食事処ミカミ(五所字野沢、相馬総合支所向かい、☎84-2019)

▼対応注文数 4個以上

(※1)



▲スマートミール基準について

(※2)



▲JSH減塩食品について

■問い合わせ先 国保年金課(☎35-1116)



弘前市食生活改善推進委員会

File.137

青森県 だし活+だす活レシピブックより

食改さんおすすめ レシピ

レタスと干しほたてのチャーハン

材料 2人分

- レタス……………2枚(60g)
- ねぎ……………1/2本(50g)
- 干し貝柱……………4個
- たまご……………2個
- 炊いたごはん……………300g
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- しょうゆ……………小さじ1
- オイスターソース……………小さじ1
- こしょう……………お好みで

- ①干し貝柱は、ひたひたの水につけて戻しておく。
- ②レタスはひとくち大にちぎる。ねぎはみじん切りにする。
- ③戻した干し貝柱はほぐしておく。
- ④ボウルにたまごを溶き、軽く温めたごはんを混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにごま油とねぎを入れて火にかける。ねぎの香ばしい香りがしてきたら、④を加えてパラパラになるまで炒める。
- ⑥塩、ほぐした干し貝柱、オイスターソースを加えて混ぜたら、レタス、しょうゆ、お好みでこしょうを加え、火を止めて完成。



おすすめポイント♥

旬の野菜を使った塩分控えめレシピです。レタスの外側の葉はシャキシャキとした食感で、炒め物にもおすすめです。

青森県だし活+だす活事務局公式 YouTubeでレシピ動画公開中

だし活+だす活

検索



■1人分の栄養量…エネルギー/428kcal、たんぱく質/15.7g、脂質/12.9g、カルシウム/73mg、食塩相当量/2.7g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で算出



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

感染のおそれがある疾病の発生・まん延の予防のために各種予防接種を実施しています。予防接種で防げる病気から子どもを守るため、体調が良いときに計画的に接種しましょう。

麻しん風しん混合ワクチン第2期は、来年度入学予定の幼児が対象です。対象者には個別通知していますので、早い時期に接種しましょう。

日本脳炎ワクチン第2期は、今年度9歳になる対象者に予防票を送付しています。第1期の接種歴を確認の上、忘れずに接種

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かかる可能性があり、かかると急激に症状が進むことがあります。肺炎の中でも、肺炎球菌が原因で起こる肺炎にはワクチン接種が有効です。対象者には個別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。

▼接種期間 令和6年3月31日まで

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までワクチンを未接種の人

▼自己負担額 5,000円(生

活保護受給者は無料)

【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などの合併症を起こす危険性がありますが、ワクチン接種することで予防できます。



▼接種期間 令和6年3月31日まで

▼対象 生後12カ月～24カ月未満、または来年度入学予定の幼児

▼自己負担額 4,000円(生活保護世帯者は無料)

※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象外です。



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(市ホームページにも掲載しています)。

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(検)診はインターネットでも申し込みできます。

【協会けんぽ加入者(被扶養者)の特定健診】

1年に一度特定健診を受診して、健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。特定健診は市のがん検診などと同時に受診できる場合があります。詳しくは問い合わせを。

▼対象年齢 40歳(令和6年3月31日までに40歳になる人)～74歳(75歳の誕生日前日までの人)

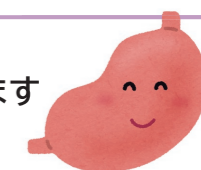
▼受診場所 集団検診または医療機関(詳細は受診券に同封している案内をご確認ください)

※受診場所への予約が必要。

▼持ち物 健康保険証、受診券(4月中に自宅へ郵送)

■問い合わせ先 協会けんぽ加入者(被扶養者)特定健診について…協会けんぽ青森支部(☎017-721-2723、市のがん検診について…健康増進課(☎37-3750))

大腸がん検診と胃がんリスク検診を無料<sup>無</sup>料<sup>料</sup>で受診できます



対象者に4月下旬に案内チラシを送付していますので、詳細はチラシをご覧ください。この機会にぜひ受診しましょう。

▼受診期間 大腸がん検診…5月1日～6月30日、胃がんリスク検診…5月1日～令和6年3月31日

▼受診料 無料(送付された検査キットと受診券を使用した場合)

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)

【大腸がん検診】

▼対象 40歳(昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれ)の人

▼検査内容 あらかじめ送付される検査キットで2日分の便を採取し、保健センターかヒロロに提出することで(予約不要)、医療機関の受診をせずに受診できます。

【胃がんリスク検診】

▼対象 40歳(昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれ)の人、または40歳の時に胃がんリスク検診を受診しなかった42歳(昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ)の人

▼検査内容 胃がんの主な原因であるヘリコバクター・ピロリ菌の有無などを血液検査で調べます(医療機関で実施)。