

**検診**

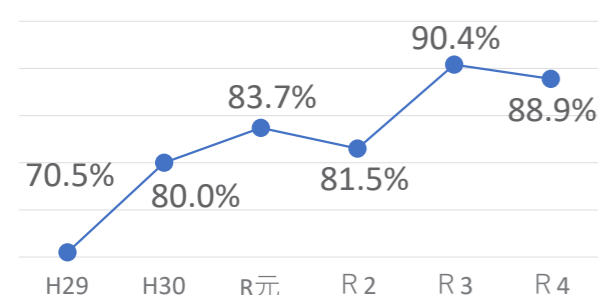
市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

**【中学生ピロリ菌検査】**

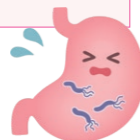
市では、次世代を担う子どもたちの健康保持増進のため、中学2年生を対象にピロリ菌検査を実施しています。ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃がんの原因であるピロリ菌を早期に発見し、早期治療につなげることで、胃の病気の発症リスクを減らすものです。検査は尿検査で簡単にできます。

今年の検査は10月に実施予定です。対象となる生徒の保護者に学校を通じて案内通知を配布します。将来の胃がんなどの病気を予防するため、この機会にぜひ検査を受けましょう。

**▼中学生ピロリ菌検査 年度ごとの受診率の推移**



これまでの検査の結果では約2%の陽性率で、50人に1人の生徒がピロリ菌に感染していました。



**【日曜がん検診】**

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診です。特に肺がん検診は医療機関で実施していませんので、ぜひ受診しましょう。

▼とき 10月1日(日)、受付時間…午前7時～8時30分

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▼対象 40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く）＝50人程度（先着順）

▼受診料 胃がん検診＝1,500円、肺がん検診＝400円、大腸がん検診＝500円 ※市の国保加入者はそれぞれ半額、70歳以上の人は無料。

▼申込期限 9月20日(水)

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



弘前市食生活改善推進委員会

File.141

食改さんおすすめ レシピ

野菜ジュースでお手軽に

カラフル野菜スープ

**材料 4人分**

- 玉ねぎ……………1/2個 (80g)
- キャベツ……………中1枚 (60g)
- なす……………中1本 (80g)
- 水……………300ml
- 野菜ジュース (野菜100%)… 300ml
- 固形ブイヨン……………2個
- とろけるチーズ……………2枚 (40g)
- こしょう・刻みパセリ……………少々

**■1人分の栄養量**

エネルギー／67kcal、たんぱく質／3.4g、脂質／2.7g、カルシウム／86mg、食物繊維／1.7g、食塩相当量／1.4g

**1人分の野菜使用量 55g**

- ①野菜を全て1cm角に切る。
- ②鍋に水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③野菜ジュース、固形ブイヨン、こしょうを加えて弱火でじっくり煮込む。
- ④器に盛り付け、熱いうちにチーズと刻みパセリをのせて出来上がり。



**おすすめポイント**

野菜と野菜ジュースでつくるβカロテン・カリウムたっぷりの野菜スープです。お肉や魚介類を加えてトマト鍋風にしたり、ごはんを加えてリゾット風にしたりしてもおいしいですよ。



**定期予防接種など**

**【子どもの定期接種】**

定期的な予防接種は、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重要です。

病気から子どもを守るため、予防接種のスケジュールを確認しましょう。

**【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。

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6年3月31日まで

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

※過去に接種したことがある人は対象外です。

**【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】**

風しんの追加的対策は、特に風しんの抗体保有率が低い男性

を対象に、風しん抗体検査と予防接種を行う全国的な取り組みです。

対象となる人には、無料クーポン券を送付していますので、健診などの機会に抗体検査を受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの、まだ検査を受けていない男性

▼自己負担額 無料 ※転入した人やクーポン券を紛失した人は、お問い合わせください。

**9月は健康増進普及月間です！**

市では、市民が自らの健康を増進していくための取り組みとして「健康ひろさき12か条」、「けんこうひろさき子ども3か条」を掲げています。また、このたび健康都市弘前の実現に向けて、市民の皆さんに日常生活で気軽に取り組んでほしいことを、「運動」「食事」「健診」の3つの側面からピックアップしました。

この機会に、家族や友人、学校、職場の皆さんと一緒に、自分のできることから健康づくりに取り組みましょう。

**気軽に取り組もう「運動」「食事」「健診」**



**健康ひろさき12か条**

1. 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩を心がけます。
2. 自分にあった適度な運動を日常生活にとりいれます。
3. 適正体重を知り、維持します。
4. 節度ある適度な量の飲酒を心がけます。
5. 適度な睡眠で休養を十分とります。
6. たばこを吸いません。
7. 年1回は健康診査を受け、自分の健康に関心を持ちます。
8. 定期的ながん検診を受け、精密検査が必要なときは早めに必ず受けます。
9. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
10. 悩んだときは、誰かに相談します。
11. 日々を豊かに過ごすため、趣味や生きがいをもちます。
12. 健康についての正しい知識を身につけます。

**けんこうひろさき子ども3か条**

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぶ
3. 毎日 歯みがき

令和5年度

**市民の健康まつり 児童作品展 大賞作品**

ポスターの部



第三大成小学校5年 工藤累翔さん

川柳・俳句の部 テーマ「虫と地球」

しろくまは みえない ところで 泣いている

岩木小学校6年 田村俊葵さん

令和5年度

**弘前市健康づくり表彰**



市内で健康づくり活動に自主的、積極的に取り組む市民や団体等を表彰しています。

団体の部

津軽警備保障 キヤノンプレジジョン

地域の部

Waku waku club  
弘前医療福祉大学 救急救命研究会  
柴田学園大学短期大学部 食育研究会