

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物  
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

## 休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に（一社）弘前市医師会・（一社）弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



▲弘前市医師会 ▲弘前歯科医師会

	内科 時午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時午前10時～午後4時	歯科 時午前9時～正午	
5月	3(日)祝	関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎ 82-3006 なし	あきた耳鼻咽喉科クリニック(南城西2丁目) ☎ 32-2332 なし	SAI デンタルクリニック(中野2丁目) ☎ 40-2035 桔梗野歯科(桔梗野2丁目) ☎ 35-8177
	4(月)祝	なし	代官町クリニック吉田眼科(代官町) ☎ 38-4141 なし	小泉歯科医院(高屋字本宮) ☎ 82-3232 ふじた歯科医院(石渡4丁目) ☎ 37-3118
	5(火)祝	なし	福島耳鼻咽喉科(百石町) ☎ 32-5032 なし	秋元歯科クリニック(大開2丁目) ☎ 88-1513 オリオン歯科クリニック(元寺町) ☎ 33-0418
	6(水)振	なし	おおた眼科(駅前町) ☎ 38-2333	工藤歯科医院(石川字家岸) ☎ 92-2330
	10(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	なし	あべ歯科医院(青山3丁目) ☎ 37-3737
	17(日)	場崎クリニック(代官町) ☎ 38-6600	めとき眼科クリニック(北横町) ☎ 40-0691	副島歯科医院(稔町) ☎ 38-7272
	24(日)	弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎ 82-3377	なし	代官町クリニック吉田歯科(代官町) ☎ 38-4142
	31(日)	今村クリニック(松原西2丁目) ☎ 88-3090	いくこ耳鼻科クリニック(南瓦ケ町) ☎ 33-6373	第一ファミリー歯科(城東中央3丁目) ☎ 28-1888
6月	7(日)	場崎クリニック(代官町) ☎ 38-6600	なし	竹沢歯科クリニック(松原西3丁目) ☎ 88-1717

◎上記のほか市急患診療所(野田2丁目、☎ 34-1131)において、内科・外科・小児科の診療を行っています。

- ①休日…午前10時～午後4時
- ②夜間…午後7時～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎割り当てがない日や、受付時間外は医療機関紹介電話(☎ 050-5846-7780)をご利用ください。市の救急医療体制については、市ホームページで確認を。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。

▼青森県子ども医療でんわ相談 ☎ #8000 (おおむね16歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119

— 有料広告 —

## 協会けんぽ加入者(被扶養者)の皆さんへ「特定健診」のお知らせ

1年に一度特定健診を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。また、特定健診と市のがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳細はお問い合わせください。

対 40歳(令和9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)

受診方法 集団検診または医療機関(要事前予約)

持次の①・②のいずれかと受診券(4月中に郵送済み)

①資格確認書/②資格情報のお知らせとマイナ保険証

問 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)

## 令和8・9年度胃がん内視鏡検診受診券を送付

2年間で1回、胃がん内視鏡検診の受診資格があることを証明するための受診券を、対象者に4月下旬に発送しています。

対 令和8年4月1日～令和9年3月31日に50歳以上の偶数歳になる市民

※今年度に51歳以上の奇数歳になる人で、令和7年度に胃がん内視鏡検診を受診しなかった人は、お手元にある令和7・8年度胃がん内視鏡検診受診券で受診可能です。なお、今年度に胃がん(バリウム)検診を受診した人は受診できません。

注意事項 令和8年度から、76歳以上の偶数歳になる人には体の負担を考慮し、希望制になるため受診券が送られません。希望する人は、2年間有効の受診券を発行しますので、お問い合わせください。

検診料金や実施医療機関は、受診券の案内でご確認ください。

問 健康増進課(☎ 37-3750)



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.173

## 旬の野菜を使った減塩レシピ 春キャベツのツナサラダ

1人分の野菜使用量 55g

材料 2人分

- 春キャベツ ……………70g
- きゅうり ……………40g
- A { ツナ缶 …………… 20g
- 酢 ……………小さじ1
- 塩昆布 …………… 2g

- ①キャベツは芯を除いて3cm角に切り、芯は薄切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、さっくりと和える。

おすすめポイント♥

春キャベツは、やわらかく水分が豊富で、甘み強いのが特徴です。旬の野菜ならではのやさしい食感とおいしさをお楽しみください。



■1人分の栄養量

エネルギー 43kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.3g カルシウム 23mg 食物繊維 1.0g 食塩相当量 0.3g



弘前市食生活改善推進員について