



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、野田2丁目） ☎37-3750



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 1歳児歯科 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＝3月17日（水）・18日（木）／受付＝午後0時20分～2時15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月10日（水）・11日（木）／受付＝正午～午後1時25分 〈※1〉 3月の健診は中止します。 対象＝平成30年9月生まれ／各指定歯科医療機関での個別健診
離乳食教室	初期（3～6か月児） 中期・後期（7～11か月児）	3月16日（火）、①午後0時30分～1時10分（受付＝正午～午後0時30分）／②午後2時30分～3時10分（受付＝午後2時～2時30分） 〈※1〉 4月9日（金）、①午前10時10分～10時50分（受付＝午前10時～10時10分）／②午前11時20分～正午（受付＝午前11時10分～11時20分） 〈※1〉 弘前市保健センター（☎37-3750） 駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156）

〈※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



弘前市食生活改善推進委員会

File.111

食改さんおすすめ レシピ

電子レンジで簡単レシピ

キャベツシュウマイ

材 料 2人分（6個）

キャベツ…… 100g（葉2枚）
豚ひき肉…… 100g
玉ねぎ…… 50g（1／4個）
しょう油…… 小さじ1
酒…… 小さじ1
オイスターソース 小さじ1
A ごま油…… 小さじ1
片栗粉…… 大さじ1
塩、こしょう…… 各少々
生姜チューブ… 2cm程度
蒸し大豆…… 6粒

- ①キャベツの葉は洗って、電子レンジ（600W）で2分くらい加熱する。冷ましてから縦3等分に切り、芯の部分は薄くそぐ。キャベツの芯と玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉を入れ、Aの調味料を加えしっかりとこねる。粘りがでたら、みじん切りのキャベツの芯と玉ねぎを加え、よく混ぜて6等分し丸める。
- ③①のキャベツで②の肉だねを筒状に包み、底の部分はキャベツを肉だねに押し込むようにして形を整えて、蒸し大豆を上に乗せる。
- ④耐熱皿に③を並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で5分加熱する。



※冷蔵庫にある野菜や余ったキャベツを千切りにして耐熱皿に敷き、その上にシュウマイをのせて加熱するとさらに野菜たっぷりになります！

おすすめポイント♡

シュウマイの皮をキャベツに替えることでヘルシーになり、レンジ加熱で調理できるので手軽です。糖質制限やダイエットを気にしている人に特におすすめです。おいしく食べて健康に！コロナ太りにご用心！



■1人分の栄養量

エネルギー／194kcal、たんぱく質／11.5g、脂質／11.5g、カルシウム／36mg、食塩相当量／1.1g



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ても重要です。新型コロナウイルスに伴う外出自粛等により、必要な予防接種を控えることのないようにしましょう。

来年度就学予定の幼児で、麻疹風しん混合（第2期）を済ませていない幼児は、3月31日を過ぎると接種費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

さい。小学校6年生の児童で、まだ2種混合（ジフテリア・破傷風）を受けていない人も忘れずに接種しましょう。

日本脳炎第1期1回目と2回目の標準的な接種時期は、3歳となっています。まだ接種していない幼児は、かかりつけ医に相談して受けましょう。

【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。

今年度助成を受けることができる対象の人には個別に通知しています。

▼接種期間 3月31日（水）まで

▼自己負担額 5,000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）】

今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に無料クーポン券を送付しています。クーポン券には有効期限がありますのでご注意ください。



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。	3月9日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要。「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2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）	

お酒の適量を守っていますか

市では「赤ちゃんから高齢者まで」市民みんなが健康でいきいきとした生活が送れるまちを目指し、弘前市健康増進計画「健康ひろさき21」を策定しています。計画の目標である「健康寿命の延伸」に向け、市民に期待する健康づくりの取り組みを「健康ひろさき12か条」としてまとめ、その中の一つに「節度ある適度な量の飲酒を心がける」があります。弘前

市では、国保特定健診の結果から多量飲酒している人の割合が男性約2割、女性約1割となっています。適量を超えると、体にさまざまな影響を及ぼし生活習慣病のリスクを高めます。

休肝日をつくり、お酒の適量を知って飲み過ぎないように気をつけましょう。



【お酒の適量】

お酒の種類	ビール	チューハイ	焼酎	日本酒	ウィスキー	ワイン
アルコール度数（目安）	5%	7%	25%	15%	40%	12%
適量（アルコール20g相当）	500ml（ロング缶1本）	350ml（缶1本）	100ml（0.6合）	180ml（1合）	60ml（ダブル1杯）	200ml（グラス2～3杯）