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。ご理解とご協力をお願いします。

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

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。
健診受診の際は、母子健康手帳の持参を（★の健診は健康診査票が必要）。

名　称		とき　・　内容	
乳幼児の健康診査	４か月児★ ７か月児★	各指定医療機関での個別健診	
	１歳６か月児★	保健センターでの健診日＝10月27日（水）・28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〉	
	３歳児	10月13日（水）・14日（木）／受付＝正午～午後1時25分〈※1〉	
	２歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	初期 （４～６か月児）	11月1日（月）、①午前10時10分～10時50分／②午前11時20分～正午（いずれも開始10分前から受け付け）〈※1〉	10月15日（金）までに、駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ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。
	中期・後期 （７～11か月児）	11月5日（金）、①午前10時10分～10時50分／②午前11時20分～正午（いずれも開始10分前から受け付け）〈※1〉	
〈※1〉…**予約制**です。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員会　File.118

食改さんおすすめレシピ

簡単デザートレシピ

豆花（トウファ）

材料
４人分

- 豆乳……300ml
- 砂糖……小さじ2
- 粉ゼラチン……4g
- 水……大さじ2
- 黄桃（缶詰）……半玉
- 粒あん……40g

①容器に水と粉ゼラチンを振り入れ、５分ほどふやかす。黄桃は８等分に切る。
②耐熱容器などに豆乳と砂糖を入れ、電子レンジ（600W）で４分ほど加熱する。60～80℃に温まったら、①のゼラチンを加えよく混ぜて溶かし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
③固まったらスプーンですくい取って器に盛り、黄桃と粒あんを飾って出来上がり。

■１人分の栄養量
エネルギー／92kcal、たんぱく質／3.9g、脂質／2.8g、カルシウム／26mg、食塩相当量／0.1g

おすすめポイント♥
おうちごはんが増える中で、家庭の食卓が家族のふれあいや関わりの中心になってきています。一緒に食べたり、作ったりすることで、楽しくおいしく、心も体も健康になりましょう♪

定期予防接種など

【定期接種と新型コロナウイルスワクチン接種について】
定期の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。新型コロナウイルス感染症の予防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。新型コロナウイルスワクチン接種の前後に他のワクチンを接種する場合は、原則13日以上の間隔をあけると接種できます。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】
対象者には、インフルエンザ予防接種１回分無料の助成券を送付します。内容をよく読み、接種時まで大切に保管を。
▼**実施期間**　令和４年１月31日まで
▼**対象**　６カ月以上の未就学児
※接種の際は助成券と母子健康手帳を忘れずに医療機関に提出してください。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】
▼**実施期間**　令和４年３月31日まで
▼**対象**　今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人／今年度60歳～64歳になる人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能および免疫機能に障がい（障害１級程度）がある人
※過去に受けた人は対象外。
▼**自己負担額**　5,000円（生活保護受給者は無料）
※新型コロナウイルスワクチンを接種した人は、接種日から２週間以上あけると接種できます。

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】
▼**実施期間**　令和４年３月31日まで
▼**対象**　平成２年４月１日以前に生まれた市民で、次に該当する人
①妊娠を予定している女性
②①または風しん抗体価が低い妊婦の同居者
※過去に風しんにかかった人、助成を受けたことがある人は対象外／健康増進課に事前の申し込みが必要。

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	10月12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＝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）	

高血圧予防に関する標語選考結果発表

皆さんが高血圧予防に身近なものとして取り組めるよう募集した「高血圧予防に関する標語」の授賞作品を決定しました。最優秀賞作品は、市が作成する健康づくりに関する冊子やチラシなどに掲載し、広報活動に活用します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

最優秀賞
診る測る（みはか）　予防第一　高血圧
清水稼志男さん

優秀賞
塩分（しお）へらし　健康寿命の　幸ふやす
工藤　ハツネさん

優秀賞
塩ひいて　だし足してみて　うす味に
オミオミさん

健康増進課賞
健診は　健康長寿の　道しるべ
工藤　和久さん