

# 健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp、平日の午前8時30分～午後5時）

**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。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。

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先	
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室	12月4日(月)	11月15日(水)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロコ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。	
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診＝11月29日(水)・30日(木)(受け付けは午後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を受診を。		初期 (生後4～6カ月児) 予約制		①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。
3歳児 予約制	11月8日(水)・9日(木)(受け付けは正午～午後1時25分)		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制		12月1日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診				

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。

## 各種相談

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）

名称	内容	とき
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	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度（事前の予約が必要）
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み（眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど）	11月7日(火)、午前9時～正午（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）



弘前市食生活改善推進委員会

File.143

食改さんおすすめ レシピ

旬の鮭と一緒に野菜を食べよう

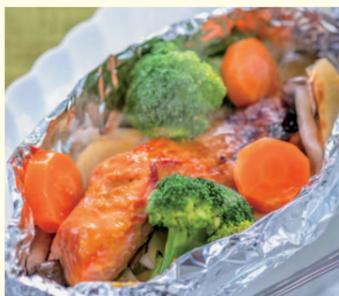
鮭のマヨみそ焼き



1人分の野菜使用量 115g

材料 4人分

- 生鮭……………4切れ
- A [しょうゆ……………小さじ4
- 酒……………大さじ2
- じゃがいも……………中1個(130g)
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- ニンジン……………1本(160g)
- しめじ……………1袋(80g)
- ブロッコリー……………8房(200g)
- マヨネーズ……………大さじ2
- みそ……………大さじ1
- B 練りがらし……………小さじ1
- 卵黄……………1/2個分
- 砂糖……………小さじ4



- ①生鮭はAにつけておく。
- ②じゃがいもと玉ねぎは薄切り、ニンジンは5mmの輪切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③じゃがいも、ニンジン、ブロッコリーは茹でておく。
- ④アルミホイルで器を作り、じゃがいも、玉ねぎ、しめじを敷き、①の鮭をのせ、グリルで6分焼く。
- ⑤ニンジンとブロッコリーを添え、Bをかけ、こんがり焼き色がつくまで2～3分焼いたら完成。

おすすめポイント♥

オープンやグリルで作る焼き野菜料理は、野菜本来の甘味やうまみがぎゅっと濃縮されて、香ばしさも加わり、いつもと違った味わいを楽しめます。

■1人分の栄養量…エネルギー/263kcal、たんぱく質/21.5g、脂質/9.8g、カルシウム/65mg、食物繊維/7.9g、食塩相当量/1.8g

## 定期予防接種など

【高齢者インフルエンザ予防接種】

▼実施期間 11月1日～12月31日

▼対象 ①65歳以上の人、②60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいのある人(内部障がい1級)

▼自己負担額 1,600円(生活保護受給者は無料)

※新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種が可能。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、互いのワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

【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ています。

▼実施期間 令和6年1月31日まで

▼対象 生後6カ月～未就学児  
※接種する際は、助成券と母子健康手帳を持参してください。

【子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種】

令和5年4月から9価ワクチン(シルガード®9)も接種の対象となりました。

▼対象 ワクチン接種を3回完了していない平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性

▼費用 無料

※キャッチアップ接種は令和7年3月で終了予定です。期間を過ぎると有料となりますので、お早めに接種のご検討を。

## その他のお知らせ

【弘前記念病院市民公開講座2023】

▼とき 12月3日(日)、午前10時～11時30分(開場は午前9時30分から)

▼ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホール

▼テーマ 「予防しよう!“健康二次被害”～コロナ禍後の運動習慣再獲得のために～」

▼講師 講義…相馬智恵さん(弘前記念病院作業療法士) / 体操指導…工藤諄也さん(同病院理学療法士)

▼定員 50人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月24日(金)までに、申し込みフォーム(QRコード)、電話またはEメール(氏名・電話番号を記入)

で申し込みを。

■問い合わせ先 弘前記念病院リハビリテーション科(佐藤さん、相馬さん、工藤さん、☎28-1211、Eメール ptreha@hirosaki-kinen.or.jp)

【第3回青森県県民公開講座】

▼とき 11月14日(火)、午後3時～4時

▼ところ 弘前大学医学部(在府町)コミュニケーションセンター ※Zoomでの参加も可。

▼講演テーマと講師 ①「心臓病を悪化させない食事のコツ」…嶋崎真樹子さん(管理栄養士)

②「心臓病のお薬との付き合い方」…相内尚也さん(薬剤師)

▼その他 会場で個別相談会を実施します(Eメールや電話でも対応可)。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月7日(火)までに、申し込みフォーム(QRコード)、または電話、Eメールで申し込みを。

■問い合わせ先 弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター(☎39-5459、Eメール noushincen@hirosaki-u.ac.jp)

## 検診

市で実施している健(検)診の内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」を確認を。健(検)診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

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



無料

## 食のボランティア/ 食生活改善推進員養成講座

▼とき 12月4日(月)、令和6年1月13日(土)・27日(土)、2月26日(月)

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▼内容 健康づくりに関する講義・実技・調理実習・地域活動の見学等(計20時間)

▼対象 20時間のカリキュラムを履修した後、食

■問い合わせ・申込先 健康増進課(☎37-3750)

生活改善推進員として食育等のボランティア活動に参加できる市民＝10人(先着順)

▼その他 地域活動見学の日程・会場等については個別にお知らせします/託児(先着2人)有り。

▼申し込み方法 11月27日(月)までに電話で申し込みを。