

ヒロコで



Quality of life health check
QOL健診

QOL健診は、弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かる健診です。今の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき 1月31日(水)、午前10時～正午(受け付けは午前10時から)

▼ところ ヒロコ(駅前町)3階健康ホール

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、骨密度、野菜推定摂取量(ベジチェック®)、立ち上がり

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月17日(水)までに健康増進課(☎37-3750)へ申し込みを。

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っても重要です。対象年齢から外れると有料になるので、体調の良い時に計画的に接種しましょう。



令和6年度に小学校に入学する予定の幼児は、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者に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 1月31日(水)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。



【高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種】

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。今年度で国の経過措置に基づく5歳ごとの助成制度は終了予定です。

今年度の対象者には、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

3月31日(日)まで

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までワクチンを接種したことがない人

▼自己負担額 5,000円(生活保護受給者は無料)

▼対象 昭和37年4月2日～

【風しんの追加的対策(風しん第5期定期接種)】

対象者には無料のクーポン券を送付しています。健診等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日生まれの男性で、まだ検査を受けていない人

▼費用 無料

▼その他 転入した人や、クーポン券を紛失した人は、健康増進課へお問い合わせください。

その他のお知らせ

【令和5年度岩木健康増進プロジェクト市民公開講座】

岩木健康増進プロジェクト健診の結果や研究成果を中心に、健康に役立つ最新情報を弘前大学の医師やプロジェクト参画機関の研究者がお話します。

▼とき 1月17日(水)、午前9時30分～正午(受け付けは午前9時10分から)

▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)



▼定員 100人(先着順)

▼参加料 無料

▼問い合わせ・申込先 1月12日(金)までに電話かファクスで健康増進課(☎37-3750、ファクス37-7749)へ。

【青森県赤十字血液センターからのお知らせ】

●治療薬・予防接種・既往歴についてチャットボットがお答えします

治療薬や予防接種、既往歴の献血基準を調べることができるチャットボットができました。

薬の名前を入力すると自動で献血の可否の目安を教えてください。血液センターホームページ(QRコード)に掲載していますので、ぜひご利用ください。

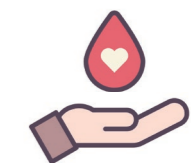


※回答内容が必ずしも献血の可否を決定するものではありません

ん。最終的な献血の可否は献血会場の健診医師が判断します。

●はたちの献血キャンペーン

令和6年「はたちの献血」キャンペーンのキャッチフレーズは「その一歩が、だれかの一生になる。はたちの献血」です。



厚生労働省、都道府県および日本赤十字社は、献血者が減少傾向にある冬期に、安全な血液製剤の安定供給の確保を図るため、「はたちの献血」キャンペーンを実施します。献血は命を救う身近なボランティアです。皆さんのご協力をお待ちしています。

▼とき 1月1日(月・元日)～2月29日(木)

▼問い合わせ先 青森県赤十字血液センター(☎017-741-1512)



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.145

果物を使った減塩料理

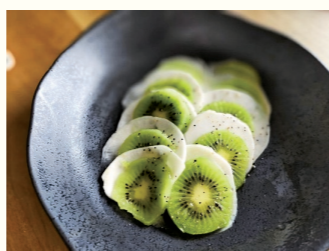
白かぶとキウイのカプレーゼ風

1人分の野菜使用量 50g

材料 2人分

- 白かぶ(白) 100g
- キウイフルーツ 1個(100g)
- オリーブオイル 小さじ2
- ポン酢しょうゆ 小さじ1
- 黒こしょう 少々

- ①白かぶは皮をむき、丸型に薄くスライスする。
- ②キウイフルーツは皮をむき、3mmの厚さの輪切りにする。
- ③皿に①と②を交互に重ねて盛り付ける。
- ④上からオリーブオイルとポン酢しょうゆを回しかけ、黒こしょうをふる。



おすすめポイント

キウイフルーツの酸味を生かした減塩料理です。酸味は塩味を際立たせる効果があるため、少しの調味料でおいしく食べることができます。



■1人分の栄養量
エネルギー/73kcal、たんぱく質/0.7g、脂質/4.1g、カルシウム/30mg、食物繊維/2.0g、食塩相当量/0.2g

階段でいつでもチルトレ事業
入賞作品の発表

「階段でいつでもチルトレ事業」で募集した健康に関する標語等について、応募総数327点の中から厳選した作品を、市役所庁舎内の階段に貼り付けています。市役所にお越しの際は、ぜひ階段をご利用ください。

- チルトレ…リラックスした気持ち(チル)とトレーニング(トレ)を合わせた造語です。
- 問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)



たくさんの応募
ありがとうございました。



市長賞

のぼりおり 自分の足でいつまでも
P.N 階段のぼり太郎

副市長賞

健康への近道はこちらの階段です!
P.N 桜小町

教育長賞

階段が延ばした私の健康寿命
P.N はちまん あおぐ

優秀賞

歩くより3倍筋トレ 階段のぼり
P.N ふーちゃん

※ほか佳作10点