

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・各種相談

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	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	7月9日(火) 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。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診＝6月19日(水)・20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の受診を。		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制	7月12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。
3歳児 予約制	6月5日(水)・6日(木) (受け付けは正午～午後1時10分)			6月14日(金)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロ口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。
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			

◆…予約や問い合わせは、弘前市子ども家庭センター（駅前町、ヒロ口3階、☎33-1652）へ。
★…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。

名称	内容	とき	ところ
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3時、1組あたり1時間程度（事前の予約が必要）	弘前市子ども家庭センター（駅前町、ヒロ口3階、☎33-1652）
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）に関する相談。	6月11日(火)、午前9時～正午（前日までに予約が必要／「こころの病気」を治療中の人はまずは主治医へ相談を）	弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）

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 食改さんおすすめ レシピ

File.150

食生活改善推進委員会×花王コラボレシピより 簡単エリンギナムル

1人分の野菜使用量 **21g**

材料 2人分

エリンギ……1パック(100g)
焼きちくわ……1本(30g)
カラーピーマン(赤・黄・緑)……各1/2個
鶏がらスープの素… 小さじ1/2
ごま油……… 小さじ1/2

■1人分の栄養量

エネルギー／51kcal、たんぱく質／3.5g、脂質／1.8g、カルシウム／4mg、食塩相当量／0.7g、食物繊維／2.0g

- ①エリンギは、長さを半分に切り、5mm幅くらいの棒状に切る(または裂く)。耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W2分)で加熱する。
- ②カラーピーマンは、縦半分に切って、種、ヘタを取り、5mm幅に切る。ちくわは、縦半分に切り、さらに横半分に切ったものを5mm幅に切る。
- ③加熱したエリンギを軽く混ぜ、その上にピーマンを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W1分)で加熱する。
- ④水分がでたら、キッチンペーパーで吸い取り、ちくわ・鶏がらスープの素・ごま油を加え、混ぜ合わせる。



おすすめポイント

レンジで簡単にできる食物繊維たっぷりの時短レシピです。作り置きができるので、常備菜としてもおすすめです。

▶弘前市食生活改善推進委員会×花王コラボレシピは、QRコードからダウンロードできます。



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重要です。病気から子どもを守るため、予防接種のスケジュールを確認しましょう。



小学校6年生の児童でまだ2種混合(ジフテリア・破傷風)を受けていない人は、早めに接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

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。

▼対象 次のどちらかに該当し、今までにワクチンを接種したことがない人。

※対象年齢となる前に接種した場合は、対象外。

- ①65歳の人(接種日現在)／
- ②60歳～65歳未満で心臓、

腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある人(障害等級1級)

▼自己負担額 3,000円(生活保護受給者は無料)

【風しんの抗体検査とワクチン接種費用助成】

風しんの感染を予防し、先天性風しん症候群を予防するため、対象となる人は抗体検査と予防接種を受けることができます。

▼接種期間 令和7年3月31日まで

▼対象 平成2年4月1日以前生まれで、次の①～③のいずれかに該当し、まだ一度も助成を受けていない人。

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性については、すでに送付している無料クーポンで風しん抗体検査等を受けることができます。

- ①妊娠を希望する女性／②妊娠を希望する女性の同居者／③風

しん抗体価が低い妊婦の同居者
▼その他 希望する人は健康増進課に問い合わせを。

検診

【日曜がん検診】

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診です。特に肺がん検診は医療機関で実施していませんので、ぜひ受診しましょう。

▼とき 6月23日(日)、受付時間…午前7時～8時30分

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▼対象 40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く)＝50人程度(先着順)

▼受診料 胃がん検診＝1,500円、肺がん検診＝400円、大腸がん検診＝500円 ※市の国民健康保険加入者はそれぞれ半額、70歳以上の人は無料。

▼申込期間 6月1日(土)～13日(木)に、健康増進課へ。

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。

今年の禁煙週間のテーマは、

「たばこの健康影響を知ろう!!～たばことCOPDの関係性～」です。



▲今すぐチェック COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という言葉を知っていますか?

COPDは「たばこの煙を主とする有害物質を長年にわたり、吸入することなどにより徐々に呼吸機能が低下する肺疾患」です。

たばこの煙などに含まれる有害物質を長年吸入すると、空気の通り道の気管支に慢性的な炎症が生じて痰が詰まったり、気管支の壁が分厚くなって空気の通り道が狭くなります。また、酸素と二酸化炭素の交換を効率よく行うために必要な気管支の先にある肺胞が、少しずつ破壊されていきます。

その結果、肺の機能が低下し、酸素をうまく取り込むことができなくなり、呼吸のしづらさなどの症状が出現します。

わが国では、COPDでありながら未受診の人が500万人以上いると推定され、COPDによる死亡者数は年間約1万8,000人と報告されています。

市では、たばこの健康被害防止対策について分かりやすく説明する出前講座を実施しています。企業や団体等講座を希望する場合は、健康増進課(☎37-3750)までお問い合わせください。