

# 健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、野田2丁目、☎37-3750）／弘前市こども家庭センター（駅前町、ヒロ口3階、子育て包括支援係…☎37-1323、母子保健係…☎33-1652）

## 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	8月16日(金) 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。	7月15日(月)祝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。
1歳6カ月児★ 予約制	【対象…令和4年12月生まれの幼児】保健センターでの健診＝7月24(水)・25(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前に、必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。		8月2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	【対象…令和2年12月生まれの幼児】7月3日(水)・4日(木)（受け付けは正午～午後1時10分）			
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、弘前市こども家庭センター（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）	弘前市こども家庭センター（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。	7月9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

健康と福祉ごよみ

検索



### インターネット予約はこちら

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.151

## 食生活改善推進委員会×花王コラボレシピより パプリカツナチーズ

1人分の野菜使用量 **59g**

### 材料 2人分

- パプリカ(赤・黄) ……各1/4個
- ピーマン ……1個
- ツナ水煮缶 ……30g
- タマネギ ……1/8個 (20g)
- シメジ ……3/4パック (70g)
- マヨネーズ (低カロリータイプ) ……小さじ1強
- ピザ用チーズ ……30g

- ①4分の1個のパプリカをさらに半分に切る。ピーマンは半分に切る。それぞれ種とヘタを取り除く。
- ②タマネギはみじん切り、シメジは小房に分け、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ（600W 1分）で加熱する。加熱後に、ツナとマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③②をパプリカ、ピーマンの中に詰める。
- ④チーズを上に乗せ、チーズが溶けて焼き色がつくまでオーブントースターで加熱する。



#### おすすめポイント

国産パプリカがおいしい季節になりました。旬の時期ならではの、フルーティーでジューシーな味わいを楽しみましょう。



■1人分の栄養量  
エネルギー／93kcal、たんぱく質／6.3g、脂質／4.7g、  
カルシウム／102mg、食塩相当量／0.6g、食物繊維／2.2g

▶弘前市食生活改善推進委員会×花王コラボレシピ

## 定期予防接種など

### 【子どもの定期接種】

定期接種の標準的な接種期間は、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。対象年齢から外れると有料になりますので、体調のよい時に計画的に接種しましょう。

### 【HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）の接種】

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因で発症する病気です。HPVの中には子宮頸がんを起しやすい種類のものがあり、ワクチン接種により一部の感染を防ぐことができます。

### ◎定期接種

▼対象 小学校6年生～高校1年生相当の女子

▼費用 無料

※無料で受けられるのは、高校

1年生相当の3月末まで。

### ◎キャッチアップ接種

▼対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ的女性（過去にワクチン接種を3回完了していない人）

▼費用 無料（令和7年3月31日まで）

※期間を過ぎると約10万円の自己負担となります／接種完了までに約6カ月間かかります。まだ接種を受けていない人は、1回目の接種を9月までに開始するようにしましょう。

### 【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

対象となる人には、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日生まれ男性で、検査未受診の人

▼費用 無料（令和7年3月31日まで）

※抗体検査の結果、抗体価が低

い人は予防接種を受けることができます。

▼その他 クーポンを紛失した場合や、転入した人で検査等を希望する場合は、健康増進課へお問い合わせください。

## 健診

### 【成人歯科健診】

今年度から新たに20歳が健診の対象になりました。若い時から定期的に歯と口のチェックを受けましょう。

▼受診期間 7月1日～令和7年3月31日

▼受診場所 指定歯科医療機関  
※対象者に送付している受診券または「健康と福祉ごよみ」を確認を。

▼対象 令和7年3月31日時点で、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の市民

▼受診料 無料

※事前の予約が必要。



## 参加者募集！ 健やか習慣応援キャンペーン2024 ～健康づくりチャレンジ～

チャレンジ達成者（先着400人）にQUOカード®500円分をプレゼント！

▼参加条件 令和5年4月1日以降の健（検）診（QOL健診を除く）を受診し、次の①～⑤の条件のうち2つを達成する

- ①kencomアプリの登録（すでに登録済でも可）
- ②血圧測定…連続7日間、朝と夜の2回測定する
- ③野菜摂取…2週間の間に7日、1日3皿以上の野菜を摂取する  
※野菜は1皿あたり70g以上が目安。
- ④運動…2週間の間に7日、1日10分以上の運動をする
- ⑤体重測定…連続7日間測定する

▼チャレンジの流れ 7月1日(月)～9月30日(月)に測定などを行い、所定の記録用紙に数値などを記入して、保健センター（野田2丁目）1

階受付またはヒロ口（駅前町）3階健康広場受付に提出してください。

※提出先でQUOカードがもらえます／記録用紙は市ホームページでダウンロードできるほか、提出先窓口でも配布しています。

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

