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）

母子保健

乳幼児の健康診査および離乳食教室の対象者には、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。

なお、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（★の健診は、健康診査票が必要です）。

名　称		とき　・　内容	ところ・予約先
乳幼児の健康診査	４カ月児★ ７カ月児★	各指定医療機関での個別健診	
	１歳６カ月児★	保健センターでの健診の日程＝６月28日（水）・29日（木）／受付＝午後０時20分～１時55分 ※集団健診を受診した人には、フッ化物歯面塗布受診券を配布します／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	６月７日（水）・８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（生後４～６カ月児）	７月３日（月）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～10時50分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～正午）〈※１〉	６月15日（木）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（生後７～11カ月児）	７月14日（金）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～11時５分）／②受付＝午前11時15分～11時25分（実施＝午前11時25分～午後０時20分）〈※１〉	

〈※１〉…**予約制**です（対象者には個別に通知）。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.138

食改さんおすすめレシピ

６月は食育月間！

子どもと一緒に作ってみよう！

お米バーガー

材料　４人分

◎お米バンズ
A
- 温かいごはん……480ｇ
- 片栗粉……大さじ２

サラダ油……大さじ２

◎具材
- 豚薄切り肉……160ｇ
- ピーマン……中２個
- 焼肉のたれ……大さじ２
- 白ごま……小さじ１

①Aをよく混ぜ合わせて８等分にする。
②ピーマンはヘタと種を除き、縦に１㎝幅に切る。
③ラップを敷いたココット皿または底が平らなマグカップにごはんを入れ、全体をラップで包み上から指で押しつけながら平らにする。
④フライパンにサラダ油を熱し、③の両面を焦げ目がつくまで強火で焼く。
⑤④を取り出した後のフライパンで豚肉とピーマンを炒め、焼肉のたれと白ごまを加えて汁気がなくなるまで炒める。
⑥お米バンズで⑤をはさみ、盛り付けて出来上がり。



■１人分の栄養量
エネルギー／347kcal、たんぱく質／9.7g、脂質／10.5g、カルシウム／18mg、食塩相当量／0.8g

おすすめポイント♥
目玉焼きやチーズ、きんぴらごぼうなど、好きな具材をサンドしてもＯＫ！料理を通して子どもの食への関心を高めるきっかけづくりをしてみませんか？



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

感染のおそれがある疾病の発生・まん延の予防のために各種予防接種を実施しています。予防接種で防ぐことができる病気から子どもを守るため、体調が良いときに計画的に接種しましょう。なお、子宮頸がん予防ワクチンは、４月から９価ワクチン（シルガード®9）も定期接種の対象となり、無料で接種できるようになりました。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わずかかる可能性があり、かかると急激に症状が進むことがあります。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。

▼**接種期間**　令和６年３月31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、今までに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）

【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日に生まれた男性で、まだ検査を受けていない人
▼**費用**　無料
▼**その他**　転入してきた人で検査等を希望する場合は、健康増進課へ問い合わせを。

【幼児フッ化物歯面塗布】

歯が生えた早い時期からむし歯予防を図るため、１歳６カ月児を対象に幼児フッ化物歯面塗布事業を開始しました。１歳６カ月児健康診査（集団健診）受診時に受診券（フッ化物歯面塗布のみに利用可能）を配布しますので、歯科医療機関で受診してください。

※１歳６カ月児歯科健診において異常があり、診察やさらに詳しい検査が必要な場合は、歯科医療機関とご相談ください。

▼**対象**　満１歳６カ月児～１歳11カ月児
▼**実施場所**　市内指定歯科医療機関

各種相談

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）	弘前市保健センター（野田２丁目、☎37-3750）
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６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）	

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！～望まない受動喫煙のない社会を目指して～」です。

加熱式たばこは安全だと思っていませんか？

加熱式たばこは、紙巻きたばこと同様に有害化学物質を含み、受動喫煙も生じるため、喫煙の際には受動喫煙対策が必要です。

市では、「健康増進法の一部を改正する法律」のポイントをはじめ、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。

▼加熱式たばこと紙巻きたばこの違い

項目	加熱式たばこ	紙巻きたばこ
タバコ葉	使用	使用
煙・エアロゾルの発生原理	加工されたタバコ葉を加熱	タバコ葉の燃焼
ニコチン	あり	あり
有害化学物質（発がん性物質を含む）	あり	あり

加熱式たばこについて正しく理解し、健康を守る行動を心がけましょう！