



## 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



### 母子保健

新型コロナウイルス感染防止のため、母子保健関連行事が下記のとおり、一部中止・延期となります。なお、個別健診については実施していますので、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）。

また、下記対応については新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すことにしています。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

名 称	内 容
乳幼児の健康診査 4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診
1歳6か月児★	7月までの集団健診は延期します。 ※集団健診を受ける前の各指定医療機関での個別健診は受診可能です。対象者には個別に通知しています。
3歳児	7月までの健診は延期します。
1歳児歯科	7月までの健診は中止します。
2歳児歯科★	対象＝平成29年12月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診
離乳食教室	7月までの離乳食教室は中止します。 ※離乳食についてご心配なことがありましたら弘前市保健センターまでご相談ください。 (平日の午前9時～午後3時30分)

- ・市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。
- ・市に住民票のある協会けんぽ加入者（被扶養者）は、協会けんぽの特定健診と市のがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくは申し込み時に問い合わせください。

#### 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

File.102

### 食改さんおすすめレシピ

#### 残りごはんでおやつレシピ

### がっばら餅（さつま芋入り）

#### 材 料

直径24cmのフライパン1枚分  
 ごはん…………… 180g  
 薄力粉…………… 60g  
 牛乳…………… 120ml  
 塩……………ひとつまみ  
 砂糖…………… 30g  
 さつま芋…………… 100g  
 白いりごま…………… 小さじ2  
 サラダ油…………… 小さじ2

- ①さつま芋は皮をむき、輪切りにして茹でてからマッシャーでつぶしておく。
- ②残りごはんをレンジ（600W）で1分程度温める。ボウルに入れてつぶすように広げ、薄力粉と牛乳を2～3回に分けて加え、つぶしながらとろりとなじむようによく混ぜる。塩と砂糖、①のさつま芋のマッシュを加え、つぶしながらよく混ぜ合わせる。最後に白いりごまを入れて混ぜる。（すり鉢があればボウルよりつぶしやすい）
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の生地を全部流し入れ、フタをして弱火でじっくりと7～8分くらい焼く。生地の表面が乾いた状態になったら、裏返して焦げ目がつくまで、6分程度ゆっくりと焼いて出来上がり。少し冷ましてから、食べやすく切るとよい。



#### おすすめポイント

「がっばら餅」、「あばら餅」と呼ばれる津軽のおやつを知っていますか？家で過ごす時間が増えたので、少し手間をかけて残りごはんをおいしいおやつに変身させましょう。牛乳やさつま芋を加えて現代風にアレンジしました。津軽の懐かしいおやつレシピです。



■1人分の栄養量（1/6切れ）  
 エネルギー／163kcal、たんぱく質／2.8g、脂質／3.2g、カルシウム／49mg、食塩相当量／0.4g



### 定期予防接種など

#### 【子どもの定期接種】

定期接種は、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、標準的な接種時期が決められています。『健康と福祉ごよみ』を確認し、計画的に接種しましょう。

令和3年度に小学校に入学する予定の幼児は、麻しん風しん混合2期予防接種の対象です。対象者には通知していますので、早い時期に接種しましょう。

#### 【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんの追加的対策は、特に風しんの抗体保有率が低い男性を対象に、国が全国的に実施しています。

対象者には、無料のクーポン券を送付していますので、健診などの機会に抗体検査を受けましょう。

▼今年度対象 昭和37年4月2日～昭和47年4月1日に生まれた男性

▼今年度実施期間 令和3年3月31日まで

▼接種料金 無料

▼持参するもの クーポン券、本人確認書類（免許証・マイナンバーカードなど）

▼その他 令和元年度対象で、まだ検査を受けていない人に再度クーポン券を送付しています。詳しくはお問い合わせください。

#### 【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

対象者には個別に通知しています。今年度対象者の公費助成は今回限りですので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼接種期間 令和3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、今までワクチンを接種したことの

ない人  
▼自己負担 5,000円（生活保護受給者は無料）

#### 【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

風しん抗体価が低い妊婦とお腹の赤ちゃんを守るために助成を行っています。

▼対象 市内に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた、妊娠を希望する女性とその同居者および、風しん抗体価が低い妊婦の同居者

※昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性（抗体価が低い人を除く）および、風しんにかかったり、過去に助成を受けている人は対象から外れます。

※事前に窓口での申請が必要。



### 各種相談

名 称	内 容	と き	と ころ
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて	6月9日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）
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2時、1組あたり1時間程度（前日までに予約が必要） ※4月から随時相談（要予約）になりました。	

## 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、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」です。

平成30年7月25日に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。

この法改正により、令和2年4月1日からオフィスや商業施設、飲食店などで原則屋内禁煙が義務付けられました。

市では、「健康増進法の一部を改正する法律」を周知・徹底するため、「たばこの健康被害防止対策」について、出前講座を実施しています。希望する企業や団体などがありましたら、健康増進課（☎ 37-3750）までお問い合わせください。

