



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、事前予約が必要となった行事もありますので、あらかじめ下記の記載内容および通知などを確認するようお願いします。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
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★	集団健診の日程 12月16日（水）・17日（木）／受付=正午～午後1時55分 ※集団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	12月9日（水）・10日（木）／受付=午後0時30分～2時10分 （※1）	
1歳児歯科	対象=令和元年12月生まれ／12月2日（水）・3日（木）／受付=午後0時30分～2時5分 （※1）	
2歳児歯科★	対象=平成30年6月生まれ／各指定歯科医療機関での個別健診	
初期 (3～6か月児)	12月15日（火）、①午後0時30分～1時10分（受付=正午～午後0時30分）/②午後2時30分～3時10分（受付=午後2時～2時30分） （※1）	弘前市保健センター（☎ 37-3750）
中期 (7～8か月児)	1月6日（水）、午前10時10分～10時50分（受付=午前10時～10時10分） （※1）	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロ口3階、☎ 35-0156）
後期 (9～11か月児)	1月6日（水）、午前11時20分～正午（受付=午前11時10分～11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



インターネット予約はこちらから



弘前市食生活改善推進員会

File.108

食改さんおすすめレシピ

卵・乳・小麦不使用のおやつレシピ

かぼちゃのプリン

材 料

6個分
かぼちゃ …… 250g
豆乳 …… 200ml
砂糖 …… 30g
アガー（※） …… 10g
水 …… 100ml
豆乳 …… 50ml
メープルシロップ …… 40ml
クコの実 …… 12粒

■1人分の栄養量

エネルギー／95kcal、たんぱく質／2.2g、脂質／1g、カルシウム／17mg、食塩相当量／0g

- ①かぼちゃは2cmの乱切りにする。皮をむき耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で4分加熱しやわらかにする。熱いうちに裏ごしして豆乳（200ml）を加えなめらかにする。
- ②鍋に砂糖とアガーを入れよく混ぜる。水を少しづつ加えダメにならないように混ぜ、豆乳（50ml）も混ぜてから中火にかける。木べらで絶えず混ぜながら1分以上沸騰させて、火を止める。①を加えよく混ぜる。
- ③容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら上にメープルシロップをかけ、ぬるま湯で戻したクコの実を飾ってできあがり。
- ※アガーは海藻から作られる、ゼリーなどを固める凝固剤です。つるんとした食感になります。アガーをゼラチンに代てもよいです。

おすすめポイント♥
かぼちゃは形や色の楽しさとともに、ハロウィンや冬至など一年中のいろいろなイベントや行事に欠かせない野菜です。栄養面ではかぼちゃのカロテンが体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚を強くするので、風邪予防や免疫力アップにおすすめです。



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

結核予防のBCG予防接種の対象は、1歳未満までです。結核は、今でも毎年1万5,000人以上の新しい患者が発生していますので、接種していない人は、早めに受けましょう。

子宮頸がん予防ワクチンは、小学校6年生～高校1年生相当の女子が定期接種として無料で受けることができます。子宮頸がんは、20歳～39歳の若い年齢層で患者が増えています。希望する人は、ワクチンの効果と接種後に起こりえる症状について確認の上、接種を。

【インフルエンザの予防接種】

今年度に限り、対象の市民はインフルエンザの予防接種が無料です。接種を希望する人は、

直接医療機関に問い合わせを。

▼対象者

①生後6か月～小学校2年生の未就学児・児童／②65歳以上の人／③妊娠中の人に／④心臓・腎臓・呼吸器および免疫機能に1級程度の障がいがある人

▼接種期限

1月31日まで
※接種の際には、母子健康手帳や障害者手帳等を医療機関に提示

してください。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんは感染力が強く、免疫のない妊娠初期の女性が感染すると、高い確率で先天性心疾患や難聴などの赤ちゃんが生まれる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんのために、ぜひ風しん抗体検査をお願いします。対象の人には、検査（採血）や予防接種の無料クーポン券を送付していますので、早めに受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

おしらせ

【12月1日は世界エイズデー】

今年のテーマは、「知ってる！？HIVとエイズの違い」

です。HIV・エイズの正しい知識を得て、「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起る病気です。エイズの治療は飛躍的に進歩しています。感染の早期発見、治療の早期開始・継続により、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるので、感染が心配な人は早めに検査を受けましょう。また、希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。

※相談・検査は弘前保健所（下白銀町、弘前健康福祉庁舎内）で、匿名・無料で受診できます。

※事前の予約が必要です。

■問い合わせ先 弘前保健所（☎ 38-2389）

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、新型コロナウイルス感染症などの影響による生活への不安や悩み。	12月8日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要。「こころの病気」の治療をしていない人を優先）	弘前市保健センター（野田2丁目、☎ 37-3750）
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。	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）	母子健康手帳の持参を。

幸せ♡ホルモン

こころの
お話
～セロトニンって何だろう？～

コロナ禍で先が見えない状況だからこそ、セロトニンを増やすポイントを日常生活に取り入れて、本来からだが持つパワーをフルに発揮してみませんか。

不安を抱えている、眠れない、食欲がないなど悩んでいる人は、まずは身近な信頼している人に話してみましょう。身近な人に相談しにくい場合は、上記「こころの健康相談」をご利用ください。保健師が相談に応じます。



「セロトニン」を知っていますか。セロトニンは、「幸せホルモン」と呼ばれ、私たちの精神を安定させ、前向きな気持ちを維持してくれるホルモンです。

【セロトニンの効果】

- ・ストレスの軽減、精神の安定
- ・良い目覚め、良い睡眠
- ・姿勢が良くなり、表情にハリが出る

【セロトニンを増やすポイント】

- ・起きたら日光を浴びる（カーテンを開ける）
- ・規則正しい睡眠リズム
- ・食事はバランス良く、よく噛んで食べる