



体のふしぎと 食べ物のふしぎ

- ▼とき 1月6日(土)・7日(日)、午前10時30分～午後1時(各日同じ内容)
- ▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)
- ▼内容 ベジチェック、食べ物ビックリ実験、保健師のおはなし、野菜たっぷりバーガーランチ
- ▼対象 市内の小学生と保護者=各回10組(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 エプロン、飲み物
- ▼申し込み方法 12月27日(水)までに、健康増進課(☎37-3750)へ申し込みを。

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とっても重要です。体調の良い時に計画的に接種しましょう。

令和6年度に小学校に入学する幼児で、麻しん風しん混合ワクチン(第2期)を済ませていない人は早めに受けましょう。また、小学6年生の児童で、まだ2種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチンを受けていない人も忘れずに接種しましょう。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を送付しています。

▼実施期間 1月31日まで

▼対象 生後6カ月～未就学児 ※接種する際は、助成券と母子健康手帳を持参してください。

【高齢者インフルエンザ予防接種】

▼接種期限 12月31日(日)

▼対象 ①65歳以上の人、②60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいのある人(内部障がい1級)

▼自己負担額 1,600円(生活保護受給者は無料)

※新型コロナウイルスワクチンと同時接種が可能。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、互いのワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

その他のお知らせ

【血圧計の無料貸し出し】

皆さんは自分の血圧がどのくらいか知っていますか。

市では、皆さんが自分の普段の血圧を知り、高血圧予防に役立てられるよう、血圧計を無料で貸し出しています。希望者には血圧記録手帳を無料で配布しています。ぜひご利用ください。

▼受付場所と受付時間

①弘前市保健センター(野田2丁目)1階窓口/平日の午前8時30分～午後5時

②ヒロロ(駅前町)3階健康広場/火曜日を除く午前9時～午後6時

▼貸出期間 10日間前後

※血圧計は数に限りがあり、希望日に貸し出しができないことがあります。

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)/ヒロロ健康広場(☎35-0157)

【ヒロロでQOL健診(簡易版)を随時実施】

Quality of life health check



市では、弘前大学が開発した測定後にその場で健診結果が分かるQOL健診の簡易版をヒロロ3階健康広場で随時実施します。保健師・看護師による結果説明や生活習慣のアドバイス等も行います。

▼とき 12月1日(金)以降(毎週火曜日、年末年始、祝日を除く)の午前9時～午後5時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康広場

▼対象 18歳以上の人

▼受診料 無料

▼健診項目 問診、血圧、身長・体重、体組成、野菜推定摂取量、握力

※窓口の状況により、待ち時間が生じる場合があります。

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)

【在宅患者訪問歯科診療】

弘前歯科医師会では、歯科医院への通院が困難な人に対し、歯科医師、歯科衛生士等が自宅や施設等へ訪問し、歯科診療などを行っています。

▼診療内容 虫歯、入れ歯、歯周病治療、抜歯、口腔ケア、ブラッシング指導、摂食・嚥下(えんげ)指導など

▼受診料 健康保険、介護保険内で対応可能(交通費は応相談) 詳しくは問い合わせを。

■問い合わせ・申込先 弘前歯科医師会(☎27-8778)

【ふらっとがんカフェ】

がんについて、他の人はどうしているのか、誰かに話を聞いてもらいたいなど、自由にお話できる場です。

▼とき ①12月14日(木)、②1月11日(木)、③2月8日(木)の午後1時30分～3時

▼ところ 弘前大学医学部附属

病院(本町)外来診療棟4階がん相談支援センター

▼対象 がん患者やその家族、大切な人をがんで亡くした人=各回3人

▼参加料 無料 詳しくはホームページ(QRコード)へ。

■問い合わせ・申込先 直接来所または電話で、弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター(高谷さん、☎39-5174)へ。

【青森県医療者講演会】

▼とき 12月14日(木)、午後6時～7時15分 ※Zoomによる開催。

▼テーマと講師 ①「脳卒中治療の最前線」…斉藤敦志さん(弘前大学医学部附属病院脳神経外科学講座教授) / ②「脳卒中とリハビリ～シームレスな地域連携を目指して～」…福岡幸子さん(同病院脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)

▼定員 100人

▼参加料 無料

■問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター(☎39-5459、Eメール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp)



弘前市食生活改善推進委員会

File.144

食改さんおすすめレシピ

クリスマスにおすすめの野菜レシピ

春菊のカリカリベーコンサラダ

1人分の野菜使用量 90g

材料 2人分

- 春菊(葉).....30g
- ミニトマト.....5個(50g)
- 白かぶ.....100g
- ベーコン.....1枚(18g)
- A しょうゆ.....小さじ1
- 酢.....小さじ2
- こしょう.....少々
- 粉チーズ.....小さじ1

■1人分の栄養量…エネルギー/48kcal、たんぱく質/3.2g、脂質/1.6g、食塩相当量/0.8g、カルシウム/61mg、食物繊維/1.5g

- ①春菊は茎から葉を摘み取り、よく水洗いして水気を切る。
- ②ミニトマトは縦半分に切り、白かぶは皮をむいて薄いいちょう切り(または星型で抜いて薄切り)にする。
- ③ベーコンを5mm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで炒りし、ポウルに移してAと混ぜ合わせる。
- ④器に野菜を盛り付け、食べる直前に③と粉チーズをかけて出来上がり。



おすすめポイント

加熱して食べる人が多い春菊ですが、新鮮な葉の部分は生で食べることができます。シャキシャキとした食感が楽しめ、独特のくせも和らぐので、サラダの食材にもおすすめです。



あなたの飲酒大丈夫?



飲酒の機会が増える年末年始。お酒を飲みすぎると心身にさまざまな悪影響を及ぼします。多量飲酒を続けると「アルコール依存症」になる危険性も。今回は健康を守るためのお酒との付き合い方を紹介します。

1日あたりのお酒の適量目安

男性=20g以下
女性・高齢者=10g以下

※純アルコール摂取量

純アルコール20gの例



週に2日は休肝日を

肝臓を休ませることは、アルコール依存症の予防にもつながります。

定期的に健(検)診を

毎年1回は健(検)診を受けて、自分の体の変化をチェックしましょう。