

# ほけんのページ

## 1月の健康カレンダー

### ●乳幼児健診・母子健康相談

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 健診日までに満4カ月に達する乳児	15日(火) 12:30~13:00 ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成29年7月生まれの幼児	16日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年7月生まれの幼児	17日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年7月生まれの幼児	22日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	2月7日(木)14:00~ ※30日(水)までに要予約	市民交流プラザ 「トワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6792
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後6カ月未満の乳児を持つお母さん ♥パパの日 (夫婦で参加する日) ★サロンの日 (ママ同士の交流)	♥21日(月)・★28日(月)・ 2月4日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	

※2歳児発達健診は2歳6カ月児が対象です。

※3歳児健診は3歳6カ月児が対象です。問診票一式は事前に郵送しています。

※発熱や感染症治療中のときは、翌日以降に受診してください。

なお、対象月に受診できない場合は保健センターへご連絡ください。

※保健センター駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

### ●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 心の悩み、不眠、もの忘れ、お酒のこなど、気がかりのある人・家族	2月6日(水) 14:00~15:00 ※2月4日(月)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	23日(水) 9:30~13:15~ ※21日(月)までに要予約	市役所新館3階会議室 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	16日(水) 14:00~15:30 ※11日(金)までに要予約	
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のあるお子さんの家族	23日(水)※要予約 ▶継続の人 9:30~10:30 ▶新規の人 10:30~11:00	上十三保健所 問☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	8日(火)・22日(火)※要予約 13:00~13:30	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	16日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みの人	17日(木) 10:00~10:30	市民交流プラザ「トワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	11日(金) 9:30~15:00	
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	8日(火)・22日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

◆「とわだDE子育て応援ナビ」を利用しましょう。子どもの予防接種のスケジュール管理や子育て情報を得ることができます。

▼登録用QRコード



とわだ 子育てナビ

検索

### 無料クーポンを使って 子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

平成30年度の対象となる人へ、昨年5月に無料クーポン券を送付しています。使用期限が近くなると大変混み合いますので、早めにご利用ください。

クーポン券使用期限 3月31日(日)

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 冬はノロウイルスに注意しましょう

年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。うち7割は、11月~2月に発生し、主に調理者を通じた食品の汚染によります。

ノロウイルスは感染力が強く、食中毒の集団発生を起こしやすいので、家庭でも食品の取り扱いなどには十分注意し予防を心掛けましょう。

#### ★ノロウイルス予防のポイント

- ・調理者の健康管理
- ・調理前などの手洗い
- ・調理器具の消毒



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 寒い冬こそ、体を動かしましょう

寒さで家の中に閉じこもっていませんか。運動不足になりがちな冬だからこそ、体を動かす習慣を生活の中に取り入れましょう。

#### 【冬場に運動量を増やすコツ】

##### ▶生活面では・・・

- ・掃除や、階段の上り下りなど、小まめに動く。
- ・テレビを見ながら柔軟体操を行う。
- ・子どもや孫と遊びながら雪かきをする。

##### ▶外出時は・・・

- ・仕事や買い物になるべく歩いて出掛ける。
- ・駐車場では、出入り口の遠くに車を止める。

##### ▶その他・・・

- ・運動施設を利用する。  
※総合体育センターのトレーニング室や1周200メートルのランニングコースが利用(有料)できます。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

### ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
2日(水)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
17日(木)	10:00~12:00	J A 十和田おいらせ本店
	13:30~17:00	北里大学学生ホール前
20日(日)	9:30~11:45	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
25日(金)	10:00~12:00	中央駐車場
		十和田合同庁舎
		13:30~16:00

問健康増進課健康管理係☎⑤6790