

# 2019年度 保健衛生カレンダー

お問い合わせ先 十和田市保健センター(健康増進課)TEL 51-6790  
51-6791  
51-6792

| 月  | 1                | 2                | 3     | 4      | 5                | 6     | 7                | 8     | 9                       | 10               | 11    | 12    | 13                      | 14                      | 15    | 16    | 17    | 18    | 19 | 20               | 21    | 22                      | 23    | 24    | 25     | 26   | 27                      | 28                     | 29                     | 30               | 31    |    |    |
|----|------------------|------------------|-------|--------|------------------|-------|------------------|-------|-------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|----|------------------|-------|-------------------------|-------|-------|--------|------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------|-------|----|----|
| 4月 | マミーサロン<br>(個別相談) |                  |       |        | 土                | 日     | マミーサロン<br>(個別相談) | 4か月健診 | 1歳半健診                   | 2歳児健診            |       | 土     | 日                       | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 3歳児健診 | 栄養相談  |       |       |    | 土                | 日     |                         |       |       |        |      | 土                       | 日                      | 祝                      | 休                |       | 4月 |    |
| 5月 | 休                | 休                | 祝     | 祝      | 日                | 休     |                  | 栄養相談  |                         |                  | 土     | 日     | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 婦人科検診                   | 4か月健診 | 1歳半健診 | 2歳児健診 | 婦人科検診 |    | 土                | 日     |                         |       |       |        | 土    | 日                       | マミーサロン<br>(パパママ<br>教室) | 3歳児健診                  |                  |       | 5月 |    |
| 6月 | 土                | 日                |       | 4か月健診  | こころの相談           | 栄養相談  |                  |       |                         | マミーサロン<br>(個別相談) |       |       |                         |                         |       | 土     | 日     |       |    | マミーサロン<br>(個別相談) | 3歳児健診 | 1歳半健診                   | 2歳児健診 |       | 土      | 日    | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) |                        |                        | 土                | 日     | 6月 |    |
| 7月 |                  |                  | 婦人科検診 | こころの相談 |                  | 土     | 日                |       | 4か月健診                   | 早期健康診査           |       |       | 土                       | 日                       | 祝     | 3歳児健診 | 1歳半健診 | 2歳児健診 |    | 土                | 日     | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) |       |       | 早期健康診査 | 栄養相談 |                         | 土                      | 日                      | マミーサロン<br>(個別相談) |       | 7月 |    |
| 8月 | 早期健康診査           |                  | 土     | 日      | マミーサロン<br>(個別相談) | 4か月健診 | 早期健康診査           |       |                         | こころの相談           | 2歳児健診 |       | 土                       | 日                       | 休     |       |       |       |    | 土                | 日     | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 3歳児健診 | 1歳半健診 | 婦人科検診  |      | 土                       | 日                      | マミーサロン<br>(パパママ<br>教室) |                  | 土     | 8月 |    |
| 9月 | 婦人科検診            | マミーサロン<br>(個別相談) |       | こころの相談 | 栄養相談             |       | 土                | 日     | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 4か月健診            | 1歳半健診 | 2歳児健診 |                         | 土                       | 日     | 祝     |       |       |    | 土                | 日     |                         |       |       |        |      | 土                       | 日                      | 祝                      |                  | 3歳児健診 |    | 9月 |

| 月   | 1     | 2                | 3                | 4      | 5      | 6                | 7 | 8                       | 9                | 10                     | 11               | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17                      | 18    | 19                      | 20    | 21   | 22                      | 23                      | 24               | 25 | 26                     | 27 | 28 | 29    | 30                      | 31    |      |    |     |
|-----|-------|------------------|------------------|--------|--------|------------------|---|-------------------------|------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|------|-------------------------|-------------------------|------------------|----|------------------------|----|----|-------|-------------------------|-------|------|----|-----|
| 10月 |       |                  |                  | 早期健康診査 | こころの相談 |                  | 土 | 日                       | マミーサロン<br>(個別相談) | 4か月健診                  | 1歳半健診            | 婦人科検診 |       | 土     | 日     | 祝     |                         |       |                         |       |      | 土                       | 日                       | マミーサロン<br>(個別相談) | 祝  |                        |    | 土  | 日     | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 3歳児健診 | 栄養相談 |    | 10月 |
| 11月 |       | 土                | 日                | 休      |        | こころの相談           |   |                         | 早期健康診査           |                        | マミーサロン<br>(個別相談) | 4か月健診 | 1歳半健診 | 2歳児健診 |       |       |                         |       | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 3歳児健診 | 栄養相談 |                         |                         | 祝                | 日  | マミーサロン<br>(パパママ<br>教室) |    |    | 婦人科検診 | 土                       |       | 11月  |    |     |
| 12月 | 婦人科検診 |                  | こころの相談           | 栄養相談   |        | 土                | 日 | マミーサロン<br>(個別相談)        | 4か月健診            | 1歳半健診                  | 2歳児健診            |       | 土     | 日     |       |       | マミーサロン<br>(個別相談)        | 3歳児健診 |                         |       | 土    | 日                       | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) |                  |    | 土                      | 日  | 休  | 休     |                         |       | 12月  |    |     |
| 1月  | 祝     | 休                | 休                | 土      | 日      | マミーサロン<br>(個別相談) |   |                         |                  |                        | 土                | 日     | 祝     |       | 4か月健診 | 1歳半健診 | 2歳児健診                   |       |                         | 土     | 日    | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 3歳児健診                   | 栄養相談             |    |                        | 土  | 日  |       |                         |       | 1月   |    |     |
| 2月  | 土     | 日                | マミーサロン<br>(個別相談) | 4か月健診  | こころの相談 | 栄養相談             |   | 土                       | 日                | マミーサロン<br>(パパママ<br>教室) | 祝                |       |       |       | 土     | 日     | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 3歳児健診 | 1歳半健診                   | 2歳児健診 |      | 土                       | 日                       | 休                |    |                        | 土  |    |       |                         |       | 2月   |    |     |
| 3月  | 日     | マミーサロン<br>(個別相談) |                  | こころの相談 |        | 土                | 日 | マミーサロン<br>(個別相談<br>交流会) | 4か月健診            | 1歳半健診                  | 2歳児健診            |       | 土     | 日     |       |       | マミーサロン<br>(個別相談)        | 3歳児健診 | 栄養相談                    |       |      | 祝                       | 土                       | 日                |    |                        |    | 土  | 日     |                         |       |      | 3月 |     |

| 母子健康診査・健康相談の種類と内容                          |                      |   |  |
|--|----------------------|---|--|
| 種類   | 受付時間                 | 内容等   | 実施場所   |
| ほっとマミーサロン<br>(対象:妊婦と生後8か月<br>までの乳児をもつお母さん) | 13:30~<br>(要予約)      | ●個別相談:助産師による育児・乳房ケアなど母乳に関する支援<br>●交流会:助産師・保育士等とママ同士の交流会<br>●パパママ教室:夫婦(パートナー含む)で参加<br>(赤ちゃんのお風呂の入れ方やシミュレーターでの妊婦体験ができます。) | 市民交流<br>プラザ<br>タワー                             |
| 乳幼児相談                                      | ※個別にお知らせ<br>しています    | ●発達相談●育児の相談●離乳食・幼児期の栄養相談<br>※希望されるかたは保健センターにお申込みください。   | 十<br>和<br>田<br>市<br>保<br>健<br>セ<br>ン<br>タ<br>ー |
| 子どものこころの相談                                 | ※個別にお知らせ<br>しています    | 対象:小学生~高校生と保護者<br>※希望されるかたは保健センターにお申込みください。   |  |
| 4か月児健康診査<br>(対象:満4か月に達する乳児)                | 12:30~13:00<br>(月1回) | ●身体計測●発育・発達の観察●離乳食講話●小児科診察●個別相談<br>※問診票、バスタオルをご持参ください。  |  |
| 1歳6か月児健康診査<br>(対象:1歳6か月児)                  | 12:30~13:00<br>(月1回) | ●身体計測●発育・発達の観察●歯科講話●親子遊び<br>●口腔歯科診察●小児科診察●個別相談<br>※問診票、歯ブラシをご持参ください。  |  |
| 2歳児発達健康診査<br>(対象:2歳6か月児)                   | 12:30~13:00<br>(月1回) | ●身体計測●発育・発達の観察●歯科講話●親子遊び<br>●口腔歯科診察●個別相談<br>※問診票、歯ブラシをご持参ください。  |  |
| 3歳児健康診査<br>(対象:3歳6か月児)                     | 12:00~12:45<br>(月1回) | ●身体計測●発育・発達の観察●絵本の読み聞かせ●保健師講話●尿検査<br>●耳鼻科診察●口腔歯科診察●小児科診察●個別相談<br>※問診票、目と耳のアンケート・採尿容器をご持参ください。<br>(詳細は郵送される説明書をご覧ください。)  |  |

| 定期予防接種(A類疾病)の種類と内容  |            |   |   |                       |                         |  |
|---------------------|------------|---|---|-----------------------|-------------------------|--|
| 予防接種の種類             | 対象者        | 標準的な接種期間  | 回数  | 標準的な接種間隔              | 実施場所                    |  |
| ヒブ<br>※1            | 初回         | 生後2月以上生後60月に至るまでの間のかた   | 初回接種が生後2月<br>から生後7月までの間                       | 3回                    | 27日から56日まで              | 育成会<br>内科小児科<br>21-5558                              |
|                     | 追加         | 生後2月以上生後60月に至るまでの間のかた<br>(初回接種(3回)終了後、7月から13月までの間隔をおく)        |   | 1回                    |                         |  |
| 小児用<br>肺炎球菌<br>※1   | 初回         | 生後2月以上生後60月に至るまでの間のかた   | 初回接種が生後2月<br>から生後7月までの間                       | 3回                    | 27日以上あける                | 十和田東病院<br>22-5252                                    |
|                     | 追加         | 生後2月以上生後60月に至るまでの間のかた<br>(初回接種(3回)終了後、60日以上の間隔をおく)            |   | 1回                    |                         |  |
| B型肝炎                | 1~2回目      | 生後1歳に至るまでの間のかた  | 生後2月から生後9月                                    | 2回                    | 27日以上あける                | のづき<br>内科小児科<br>クリニック<br>20-1880                     |
|                     | 3回目        |   | 1回目終了後から<br>139日以上あける                         | 1回                    |                         |  |
|                     | 四種混合<br>※2 |   | 1期初回  | 生後3月から生後90月に至るまでの間のかた | 3回                      |  |
| BCG                 | 1期追加       | 生後3月から生後90月に至るまでの間のかた<br>(1期初回接種(3回)終了後、6月以上の間隔をおく)           |   | 1回                    | 1期初回(3回)終了<br>後12月から18月 | 十和田湖<br>診療所<br>75-2254                               |
|                     | 2期         | 生後1歳に至るまでの間のかた  | 生後5月から生後8月                                    | 1回                    |                         |  |
| 麻しん・<br>風しん混合<br>※3 | 1期         | 5歳以上7歳未満のかたで、小学校就学の始期に<br>達する日の1年前の日から当該始期に達する日の<br>前日までの間のかた | 生後12月から生後24月に至るまでの間のかた                        | 1回                    |                         | ※日本脳炎と子<br>宮頸がん予防ワ<br>クチンは、上記<br>医療機関以外に<br>実施しています。 |
|                     | 2期         |   | 1回  |                       |                         |  |
| 水痘                  | 1回目        | 生後12月から生後36月に至るまでの間のかた<br>(1回目終了後、6月以上の間隔をおく)                 | 生後12月から生後36月                                  | 1回                    | 1回目終了後<br>6月から12月       |  |
|                     | 2回目        |   | 1回  |                       |                         |  |
| 日本脳炎<br>※4          | 1期初回       | 生後6月から生後90月に至るまでの間のかた<br>(1期初回を終了後標準的には概ね1年お)                 | 3歳から4歳  | 2回                    | 6日から28日まで               |  |
|                     | 1期追加       |   | 生後6月から生後90月に至るまでの間のかた<br>(1期初回を終了後標準的には概ね1年お) | 4歳から5歳                | 1回                      |  |
| 二種混合                | 2期         | 9歳以上13歳未満のかた  | 9歳から10歳                                       | 1回                    |                         |  |
|                     | 3期         | 11歳以上13歳未満のかた   | 11歳から12歳                                      | 1回                    |                         |  |
| 子宮頸がん予防ワクチン         |            | 小学6年生から高校1年生相当の女子   | 中学1年生   | 3回                    |                         |  |

※1 初回接種開始時の年齢によって接種回数異なりますので、詳細はお問い合わせください。  
 ※2 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチンまたは三種混合ワクチンのいずれかをすでに1回以上接種しているかたは、医療機関または保健センターへお問い合わせください。  
 ※3 過去に麻しん・風しんにかかったことがある場合でも、麻しん・風しん混合ワクチンを接種することができます。  
 ※4 平成11年4月2日~平成19年4月1日生まれのかたは、過去の接種歴に応じて、20歳までに最大4回接種します。  
 平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれのかたについても過去の接種歴に応じて13歳までに予防接種を受けられます。  
 ●予防接種は年間を通して受けることができます。体調の良い日を選んで受けてください。  
 ●予防接種に際しての注意事項などの詳細については、母子健康手帳及び子ども手帳をご覧ください。  
 (接種の際は必ず母子健康手帳及び予防接種票をご持参ください)  
 ●対象者の欄の「至るまで」、「未満」は、誕生日の前日までを表しますのでご注意ください。  
 ●やむを得ない事情がある場合、青森県内の指定医療機関で予防接種を受けることができます。この場合必ず事前に保健センターへお問い合わせください。

| 健康診査の実施場所 |                          |                                  |          |      |       |
|-----------|--------------------------|----------------------------------|----------|------|-------|
| 実施日       | 場所                       | 実施日                              | 場所       | 実施日  | 場所    |
| 7月10日~12日 | 西コミュニティセンター<br>(旧ふるさと皆館) | 7月19日                            | 北野集落センター | 8月1日 | 切田中学校 |
| 7月16日~17日 | 沢田悠学館                    | 7月24日~26日                        | 藤坂小学校    | 8月7日 | 洞内小学校 |
| 7月18日     | 市民の家                     | 7月29日                            | 十和田湖小中学校 | 8月8日 | 松陽小学校 |
| 7月30日~31日 | 四和中学校                    | 8月9日                             | 深持小学校    |      |       |
| 5月14日     | 西コミュニティセンター              | ●上記に記載がない実施日はすべて十和田市保健センターとなります。 |          |      |       |
| 10月10日    | (旧ふるさと皆館)                |                                  |          |      |       |

■献血のご案内【全血献血(通常の献血)】  
 対象者 : 16~69歳の輸血歴のないかたで、献血する72時間(3日)前に服薬していないかた  
 (ただし、65歳以上のかたは、60~64歳の間に献血の経験のあるかたが対象)  
 場所 : 各事業所  
 所用時間 : 40分程度

■中央病院メンタルヘルス科医師によるこころの相談  
 保健センターでは、こころの悩みを抱えている、眠れない、お酒がやめられない、体の不調が続いているかたや  
 家族等を対象に、1人30分程度、個別相談を実施します。希望するかたは、事前にお問い合わせください。

■栄養相談  
 保健センターでは妊婦さんから子どもや大人までを対象に、食事に関する相談を実施しています。  
 希望するかたは、2日前までに予約してください。

■保健センターでの相談【受付時間 8:30~12:00・13:00~16:30(土、日、祝日、年末年始を除く)】  
 ●健康相談、育児相談  
 健診結果や母子手帳をお持ちのかたは、ご持参ください。  
 ●母子健康手帳交付  
 病院から発行された妊娠届出書・妊婦連絡票・個人番号カードまたは通知カード・本人確認ができるもの  
 (運転免許証など)をご持参ください。

