

12月の健康カレンダー



乳幼児健診

▶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カ月児健診 健診日までに満4カ月に達する乳児	11日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆1歳6カ月児健診 平成23年6月生まれの幼児	12日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年6月生まれの幼児	18日(火) 12:15~12:45	

母親教室

対象	持ち物	受付時間	ところ・問い合わせ
妊婦のかた	▶母子健康手帳 ▶テキスト(2回目以降のかた)	20日(木) 12:30~13:00 ※保育が必要なかたは1週間前までに申し込み	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792

各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆幼児相談 言葉など子どもの発達の心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子	13日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆思春期保健相談 思春期の悩みや問題を抱える親子	27日(木)14:00~ ※要予約	
◆栄養相談 市内在住のかた	14日(金) 9:30~・13:15~ ※12日(水)まで要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6791
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の市民、家族	19日(水) 14:00~16:00 ※14日(金)まで要予約	中央公民館 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆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	19日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	上十三保健所 問☎②34261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	18日(火)※要予約 11:00~11:30	
◆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かた	12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かた	18日(火) 10:00~10:30	上十三保健所 問☎②38450
◆エイズに関する相談 一般のかた	4日(火)・18日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

献血のお知らせ 問健康推進課☎⑤1181

実施予定日	時間	場所
7日(金)	9:30~11:00	北里大学学生ホール前
	12:15~16:00	
23日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	
1月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	

単独の不活化ポリオ追加接種 が定期接種になりました

単独の不活化ポリオワクチンの追加接種(4回目)が、ワクチンの有効性と安全性が確認されたため10月より定期の予防接種として無料で接種が可能になりました。対象となるかたには8月下旬に案内を郵送していますので、対象者や接種回数など詳しくは案内をご覧ください。
問健康推進課健康管理係☎⑤6790

地域の皆さんの健康づくりを支援 保健協力員活動の紹介

保健協力員とは、市民の健康づくりのため地域に密着し、健診受診の普及啓発や健康教室の開催などのほか自主的な活動も行っています。市では、222人の協力員が活躍しています。その活動の一部を紹介します。

健康教室

保健師や栄養士との内容の相談や、日程調整、お知らせの配布、当日の会場準備などを行います。



10月12日にみどり会館で行われた若葉4町内栄養・健康教室。調理や受け付けの補助を行いました

介護予防いきいき教室・高齢者サロン

高齢者のための集いです。在宅介護支援センターと協力して行う教室と、地域で自主的に開催しているサロンがあります。日程調整やお知らせの配布、会場準備などを行います。



9月28日に東ふれあい会館で行われた高齢者サロン「このゆびと〜まれ」。健康体操や牛乳パックを使った創作活動を行いました

問健康推進課保健相談係☎⑤6791