

## 7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か月児健診 健診日までに満4か月に達する乳児	2日(火) 12:15~12:45 ※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24年1月生まれの幼児	17日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年1月生まれの幼児	18日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成22年1月生まれの幼児	9日(火) 12:15~12:45	

※2歳児発達健診は2歳6か月児が対象です。問診票は子どもすこやか手帳の「2歳6か月児健診問診票」を使用します。

### ●母親教室 ※保育が必要なかたは1週間前までに申し込みください。

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	25日(木) 12:30~13:00	保健センター 問健康増進課 ☎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	4日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある市民、家族	8日7日(水) 14:00~15:00 ※8月5日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	19日(金) 9:30~13:15~ ※17日(水)まで要予約	
◆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	24日(水) 14:00~15:30 ※19日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 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	24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☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	2日(火)・16日(火) 13:00~14:00 ※要予約	
◆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	17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	16日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	2日(火)・16日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

### ●献血のお知らせ 問健康増進課健康管理係☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
9日(火)	9:30~11:00	(株)福萬組
	12:15~16:00	北里大学学生ホール前
20日(土) 27日(土)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	

### 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診 無料クーポン券が届いたかたへ

市では、5月下旬に対象のかたへ下記のがん検診無料クーポン券と検診手帳を送付しております。クーポン券が届いたかたは、この機会にぜひ検診を受診しましょう。



対象 (平成25年4月1日時点の年齢)

- ①子宮頸がん検診  
20・25・30・35・40歳の女性
- ②乳がん検診  
40・45・50・55・60歳の女性
- ③大腸がん検診  
40・45・50・55・60歳の男女

有効期限 平成26年2月28日まで  
※クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 日本脳炎予防接種を受けましょう

対象 平成7年4月2日生まれ以降のかたで、3歳以上のかた  
※今年度は小学1・2年生および高校3年生のかたに予診票を6月中に郵送しています。  
※予診票をお持ちでないかたは母子健康手帳を持参の上、保健センターにお越しください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 夏は特に注意！ 食中毒を予防しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。施設・飲食店などでの集団食中毒のほか、各家庭でも起こります。これからの季節、家庭の台所でも食品の取り扱いなどには十分注意し、予防を心がけましょう。

- ▶家庭でできる食中毒予防のポイント
- ・食品は鮮度や消費期限などに気を付けて購入する。
  - ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。
  - ・食事の前に手を洗う。
  - ・冷蔵庫の詰めすぎに気を付ける。
  - ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。

問健康増進課保健指導係☎⑤6792