

## 8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	6日(火)・9月3日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成24年2月生まれの幼児	21日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年2月生まれの幼児	8日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成22年2月生まれの幼児	20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。

### ●両親学級

対象	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
妊娠中のご夫婦	妊娠・出産・育児の心構え講座や子育て体験など	29日(木) 18:00~18:30 ※要予約(先着24組)	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792

### ●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、飲酒など気がかりのあるかた、家族	9日4日(水) 14:00~15:00 ※9月2日(月)まで要予約	保健センター 健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	23日(金) 9:30~13:15~ ※21日(水)まで要予約	保健センター 健康増進課 ☎⑤6791
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上のかた、家族	21日(水) 14:00~15:30 ※16日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 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	28日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	保健センター 健康増進課 ☎⑤6791
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	6日(火)・20日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎③4261
◆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	21日(水)※要予約 13:00~14:00	保健センター 健康増進課 ☎⑤6791
◆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	20日(火) 10:00~10:30	保健センター 健康増進課 ☎⑤6791
◆エイズに関する相談 一般のかた	6日(火)・20日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎③8450

### ●献血のお知らせ

健康増進課健康管理係 ☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
10日(土)	9:30~11:45 13:00~16:00	ホームマック(株)十和田店
11日(日)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンスーパーセンター十和田店
13日(火)	10:00~12:00 13:30~16:00	J A 十和田おいらせ本店 市立中央病院
20日(火)	10:00~12:00 13:15~16:00	十和田市役所

### さわやか健康講座のお知らせ

#### 「口腔機能の発達と維持」

口は体の器官に通じる最初の入り口。口の中の状態は、全身の健康に影響を与えることを知っていますか？口の機能や病気との関連と予防法を学んでみましょう。

とき 8月26日(月)午後1時30分~3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 保健センター

講師 ふくい歯科クリニック

院長 福井 昌志 さん

申込期限 8月19日(月)

健康増進課保健相談係 ☎⑤6791



### 傾聴ボランティア養成講座

#### 参加者募集

「傾聴」はコミュニケーション能力の最も重要なスキルで、ただ単に話を聞く会話とは違い、相手の心をくみ取り、寄り添うものです。相手が受け止められたと感じる聴き方を学び、ボランティア活動や生活に生かしてみませんか？

対象 市内在住で傾聴ボランティア活動に関心のあるかた

とき 9月20日(金)、10月2日(水)、10月18日(金)、11月22日(金)、11月26日(火) (全5回)

ところ 保健センターなど

定員 50名(先着順)

申込期限 8月23日(金)

※申し込みしたかたには後日詳細を送ります。

健康増進課保健相談係 ☎⑤6791

Health Message

### 熱中症を予防しましょう

夏は熱中症が多発する季節です。熱中症は、屋外に限らず、室内でも昼夜問わず発生します。特に、高齢者や子どもは注意が必要です。

#### ●熱中症を予防する5つのポイント

- ①小まめに水分と塩分を補給する  
※大人1日の水分摂取量の目安は200ml × 8回。起床時と寝る前にも忘れずに摂取しましょう
- ②直射日光や高温下に長時間いない  
※室温の目安は28℃
- ③無理な運動はしない
- ④睡眠不足や疲れているときは無理をしない
- ⑤涼しい服装で、外出時には帽子をかぶる  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

健康増進課保健指導係 ☎⑤6792