

9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	3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3月生まれの幼児	18日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年3月生まれの幼児	26日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成22年3月生まれの幼児	17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 ※保育が必要な場合は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	12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	19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かた、家族	10日2日(水) 14:00~15:00 ※30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	20日(金) 9:30~13:15~ ※18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歳以上のかた、家族	18日(水) 14:00~15:30 ※13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	25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	3日(火)・17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	18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	17日(火) 10:00~10:30	上十三保健所 問☎③8450
◆エイズに関する相談 一般のかた	3日(火)・17日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
5日(木)	9:30~16:00	十和田第一病院北側駐車場
7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	
17日(火)	10:00~11:45	十和田湖支所
	13:00~14:15	道の駅奥入瀬ろまんパーク
	15:00~16:00	県立十和田西高校
30日(月)	9:30~11:00	十和田商工会議所東側駐車場
	12:15~16:00	北里大学学生ホール前

さわやか健康講座のお知らせ 「生活習慣病と食事」

生活習慣病を遠ざけるために“からだにいいものを賢く選んで食べる”コツを学びましょう。

とき 9月27日(金)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 市立中央病院

栄養科技師長 古川 浩 さん

申し込み期限 9月20日(金)

問健康増進課保健相談係☎⑤6791



Health Message **がん予防でいきいきライフ**

～がんを防いで健康寿命を延ばそう～

■「がん」は誰でもかかる可能性があります

日本人の2人に1人が、一生のうちに「がん」になる可能性があるといわれています。1981年以降、日本人の死因の第1位は「がん」です。青森県はがん死亡率が高く、2004年から連続で第1位です。

■「がん」を防ぐ生活習慣

「がん」の原因の多くは生活習慣にかかわるものです。その中でも影響が大きいのが、たばこと食生活です。生活習慣の改善を心掛け、「がん」を予防しましょう。

禁煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

飲酒 お酒を飲むなら節度を守る。

食事 偏らずに、バランスよく。

* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。

* 野菜や果物を食べる。

* 飲食物を熱い状態で取らない。

身体活動 日常生活を活動的に過ごす。

体形 太りすぎない、やせすぎない。

感染 肝炎ウイルスの感染の有無を知る。

(独立行政法人国立がん研究センター「日本人のためのがん予防」より)

■定期的な「検診」が早期発見のカギ

「がん」は早期発見で治る可能性が高い病気です。定期的な「がん検診」が必要です。大切な命を守るために、がん検診は必ず受けましょう。

検診の申し込みがお済みでないかたは、保健センターへお問い合わせください。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791