

## 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 か月児健診 健診日までに満4か月に達する乳児	10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6月生まれの幼児	11日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆ 2 歳児発達健診 平成23年6月生まれの幼児	19日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆ 3 歳6 か月児健診 平成22年6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	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	26日(木)10:00~ ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆ 思春期相談 思春期の悩みや問題を抱える親子	26日(木)14:00~ ※要予約	
◆ 栄養相談 市内在住のかた	13日(金) 9:30~・13:15~ ※11日(水)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎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	25日(水) 14:00~15:30 ※20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 問健康増進課健康管理係☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
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	
10日(火)	9:30~11:00	北里大学学生ホール前
	12:15~17:00	
23日(月)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	

### 麻しん風しん定期予防接種

もう受けましたか？

麻しんと風しんは予防接種が有効です。ただし、十分な効果を得るためには2回の接種を受ける必要があります。接種を2回受けていないかたで、かかったこともないかたは、忘れずに予防接種を受けましょう。

接種期限

- ▶ 1期 (生後12~24月に至るまでのかた)  
2歳の誕生日前日まで
- ▶ 2期 (来年度小学校へ入学するかた)  
平成26年3月31日まで

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 12月は「けんしん推進強化月間」です

年1回特定健診・がん検診を受けましょう。自分のからだと向き合い、生活習慣を見直すなど健康づくりに役立てましょう。

■ 休日の集団健診もあります！

今年度は12月8日(日)がラストチャンス！

問健康増進課健康管理係☎⑤6790



保健協力員は  
地域の子育てサポーター

市から委嘱された保健協力員217人は、地域の健康づくり活動のほか、身近な子育てのサポーターとしても各町内会で活動していたり、乳幼児健診など母子保健事業でも活躍しています。

#### 主な活動内容

##### ■ 乳幼児健診のお手伝い

受付や身体計測の手伝いをしながら、子育て真っ最中の親御さんに子育てのアドバイスをしています。



##### ■ 地域での見守り

子育ての先輩として、子どもたちが健やかに成長し、家族が安心して子育てできるよう地域で声を掛けながら、見守っています。地域の集まりのときなど保健協力員と気軽に話してみませんか？

問健康増進課保健指導係☎⑤6792