

## 1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	7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7月生まれの幼児	15日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年7月生まれの幼児	23日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成22年7月生まれの幼児	21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	9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	16日(木)・2月6日(木) 10:00~ ※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	2日5日(水) 14:00~15:00 ※2月3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	24日(金) 9:30~13:15~ ※22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	22日(水) 14:00~15:30 ※17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	22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	7日(火)・21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	15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	21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	7日(火)・21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	実施予定日	時間	場所
2日(木)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店	17日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:00~16:00			13:15~16:00	
5日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店	26日(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00			13:00~16:00	
16日(木)	9:30~11:00	上北建設(株)			
	12:15~17:00	北里大学学生ホール前			

### 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診 無料クーポン券は利用しましたか？

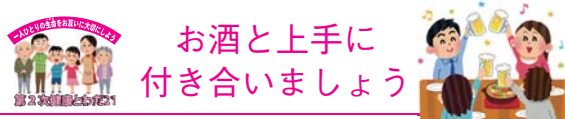
市では、5月下旬に対象となるかたへ無料クーポン券および検診手帳を郵送しています。まだ受けていないかたは早めに受診しましょう。  
対象 平成26年4月1日時点で下記の年齢のかた  
▶子宮頸がん検診 21、26、31、36、41歳  
▶乳・大腸がん検診 41、46、51、56、61歳  
使用期限 平成26年2月28日  
問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる食中毒の約7割は11月~2月に発生します。原因は、主に調理者を通じた食品の汚染により発生します。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

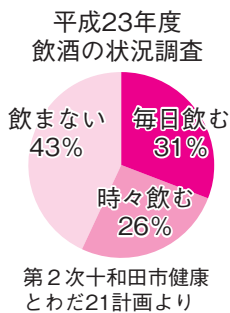
各家庭でも食品の取り扱いなどには十分注意し、予防を心掛けましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790



飲酒はストレスや緊張を和らげるなどの効果がありますが、度を超すと、肝臓病や胃腸病、心臓病、糖尿病、肥満などの原因となるだけでなく、アルコール依存症、不眠、うつなど心の健康を害する危険性があります。

市民調査の結果(右記グラフ参照)、毎日飲酒する人は約3割のうち男性は8割と特に男性の飲酒習慣が高い状況です。下記の点を守り、お酒と上手に付き合しましょう。



- ①適量を守りましょう
- ②つまみを食べながら飲みましょう
- ③週に2日は休肝日をもうけましょう
- ④飲酒をストレス解消法にしない

