

## 6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12月生まれの幼児	25日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年12月生まれの幼児 ※問診票は「子どもすこやか手帳」内	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12月生まれの幼児	24日(火) 12:15~12:45	

### ●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 ▶2回目以降の参加者はテキスト	3日(火) 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	5日(木)・7月3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	7月2日(水) 13:30~15:40 ※6月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	23日(月) 9:30~・13:15~ ※19日(木)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歳以上の市民、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 検査を受けたことがないかた	16日(月)・7月1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	16日(月)・7月1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
1日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	
7日(土)	9:30~12:30	十和田市民文化センター (株)ダイナム十和田店
	14:00~16:00	
11日(水)	9:30~11:45	(有)中野自動車 十和田済誠会病院
	14:00~16:00	
29日(日)	9:00~12:00	市立南小学校職員玄関前
	13:30~15:00	

### さわやか健康講座のお知らせ

健診って本当に必要？

～医師が語る病気の芽はココ！～

あなたはどのようにして病気の「芽」を見つめますか？健康に自信があるかた、「芽」が見つかることに不安を感じているかた、健診を受けておけばよかったと後悔しないためにも学んでみませんか。

とき 6月27日(金) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 市立中央病院 院長 丹野 弘晃さん

申込期限 6月23日(月)

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

### 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種費用

一部助成します

対象者 後期高齢者医療制度被保険者

助成額 2,000円

申込期限 9月30日(火)

※接種費用は医療機関によって異なります。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 平成26年度 食生活改善推進員養成講座

受講生を募集します

十和田市産のおいしい野菜を使って、食事をもっとおいしく楽しくヘルシーに！健康や食に関心のあるかた、是非ご参加ください。

とき 6月27日(金)~11月21日(金) ※月1回全5日

ところ 保健センター

対象 ▶市内在住のおおむね65歳未満で全日程受講可能なかた  
▶講座修了後、地域で活動できるかた

定員 30人

講座内容 生活習慣病予防講座・調理実習など

費用 テキスト代1,200円程度、食材費別途

申込期限 6月17日(火)

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

### 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

歯と口は健康・元気の源です

食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となるのが、歯と口の健康です。むし歯や歯周病は、今や生活習慣病と言われ、さまざまな病気と関連があることも分かってきました。

歯と口の病気は予防ができます。子どもから大人まで一人一人ケアは異なりますので、まずは、身近なかかりつけ歯科医を見つけ、年に1~2回定期的に歯科検診を受けましょう。自分自身のケアの方法を知ることが、健康への近道です！

