

## 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	19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25年2月生まれの幼児	20日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年2月生まれの幼児	21日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成23年2月生まれの幼児	5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	28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
◆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	7日(木)、9月4日(木) 9:30~ ※要予約	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	7日(木) 14:00~ ※要予約	
◆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月3日(水) 13:30~15:40 ※9月1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	25日(月) 9:30~13:15~ ※22日(金)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	20日(水) 14:00~15:30 ※15日(金)まで要予約	市役所新館4階第4会議室 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	27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 ☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	18日(月)・9月1日(月) 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	20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	19日(火) 10:00~10:30	上十三保健所 ☎③8450
◆エイズに関する相談 一般のかた	18日(月)・9月1日(月) 13:00~14:00 ※要予約	

### 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(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日(水)	10:00~12:00	J A 十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	市立中央病院
21日(木)	10:00~16:00	十和田市役所

### 第3回さわやか健康講座のお知らせ アルコール依存症とうつ病について

うつとアルコールの関係、お酒との上手な付き合い方について学んでみませんか?

「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

とき 9月11日(木)午後6時30分~8時

※受け付けは午後6時からです。

ところ 保健センター

講師 市立中央病院メンタルヘルス科

医師 徳満 敬大 さん

申込期限 9月4日(木)

健康増進課保健相談係 ☎⑤6791

第2次健康とわだ21 ~身体活動・運動~

### 日常生活で活動量を増やしましょう

日常動作は運動の基本です。そこにほんの少しアレンジを加えれば、運動量もアップ、病気の予防、体重コントロール、老化防止にも役立ちます。

#### ◎1日当たりの身体活動の目安

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動

・20~64歳のかた⇒毎日60分間

・65歳以上のかた⇒毎日40分間

#### ◎身体活動量を増やす6つの工夫

①遠く離れた駐車場に車を停めて目的地まで歩く

②子どもと遊ぶ

③自転車に乗る

④階段を利用する

⑤仕事の合間や昼休みに歩く

⑥掃除や雑巾がけでも、立派なエクササイズ



### 熱中症は予防が大切です!

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℃以下、湿度は70%以下

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



### こんな時はすぐに救急車!

意識がない・けいれんを起こしている  
返事がおかしい・自力で水分が飲めない

※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