



11月の健康カレンダー

●乳幼児健診・母子健康相談

▶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	11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25年5月生まれの幼児	26日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年5月生まれの幼児	27日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成23年5月生まれの幼児	4日(火) 12:15~12:45	
◆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	6日(木)・12月25日(木) 9:30~ ※要予約	
◆両親学級 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	13日(木) 18:00~18:30 ※要予約(先着24組)	

※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。
※発熱や感染症治療中のときは、受診をご遠慮ください。

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆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	12日3日(水) 13:30~15:40 ※12月1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	25日(火) 9:30~13:15~ ※20日(木)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	19日(水) 14:00~15:30 ※14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	26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	10日(月)・27日(木) 12月4日(木) 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	19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	18日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	10日(月)・27日(木) 12月4日(木) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③8450

●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(土)	9:30~12:00	三本木農業高校(三農祭)
	13:30~16:00	イオンスーパーセンター十和田店
20日(木)	10:00~11:30	マルハン十和田店
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前

「健康とわだポイントラリー」 参加賞の引き換えを開始します!

各種健診の受診と健康講座の受講などで貯めた30ポイントと参加賞の引き換えを開始します。
※引き換えはお一人様1回のみ。

とき 11月10日(月)から平成27年1月30日(金)
※土日祝日を除く。

ところ 保健センターまたは市国民健康保険課
持ち物 ①健康とわだポイントラリーカード
②健診結果表

※すでにポイントカードの「けんしん受診欄」に押印している場合、健診結果表は不要です。
参加賞 「市民の家」無料入浴券(2人分)または市総合体育センターウォーキングコース無料利用券(1人分)
※その他、参加賞の交換をされたかたの中から抽選で健康づくりに役立つ景品が当たります。当選されたかたには平成27年2月中旬に連絡します。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

11月は 食育月間

野菜を食べていますか?

毎月19日は「食育の日」
毎月第3日曜日は
「家族でまんまの日」



青森県は、健康の維持にかかせない野菜の摂取量の不足や栄養バランスの偏りが問題となっています。
成人が1日に摂取する野菜の目標量は350gです。野菜料理では5皿が目安になります。野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維などには体の調子を整え、生活習慣病や肥満を予防する働きがあります。野菜を取り入れながら、主食、主菜、副菜をそろえ、家族みんなでバランスの良い食生活をしましょう。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

11月は 児童虐待防止 推進月間

・虐待を受けたと思われる子どもがいたら
・あなたが出産や子育てに悩んだら
・子育てに悩む親がいたら

全国共通ダイヤル

☎0570-064-0000

児童相談所に電話がつながります。

連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



児童虐待は、子どもの生命に危険を及ぼすだけでなく、心にも深い傷を残します。

児童虐待は、地域全体で取り組むことで、発生予防や早期発見につながります。

あなたの周りに「気になる子ども」はいませんか? 「もしかしたら」と感じたら、すぐに市の家庭児童相談室(☎⑤6716)や児童相談所などに連絡してください。あなたの一報で救われる子どももいます。

問健康増進課保健指導係☎⑤6792