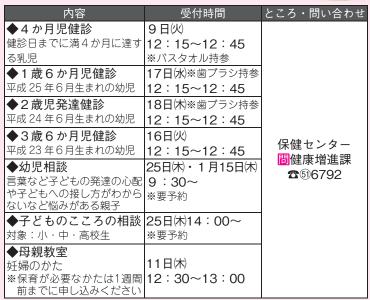


12月の健康カレンダー

●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。



※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
◆栄養相談 市内在住のかた	19日金) 9:30~・13:15~ ※17日(水まで要予約	保健センター 間健康増進課 ☎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	17日(水) 14:00~15:30 ※12日)まで要予約	市役所新館3階会議室A 問高齢介護課 ☎⑤16720
◆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	▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	15日(月)・1月8日(木) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問 ☎ ②4261
◆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	17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	16日火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	15日(月)・1月8日(木) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎238450

●献血のお知らせ 間健康増進課健康管理係☎⑤6790

実施予定日	時間	場所	
11日休	10:00~11:00	上北建設㈱	
	13:00~16:00	JA十和田おいらせ本店	
21日(日)	9:30~11:45	ホーマック㈱)十和田店	
	13:00~16:00		
28日(日)・	10:00~11:45		
1月2日(金)	13:00~16:00	イオンスーパーセンター十和田店	

麻しん・風しん定期予防接種(無料) を受けましたか?

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27年3月31日まで

間健康増進課健康管理係☎⑤6790

あなたの睡眠は快適ですか?

睡眠は心や体を癒やし、健康を維持す るために欠かせないものです。

不眠が2週間以上続く場合は 「うつ病」のサインかもしれません。

年齢や生活に応じたよりよい睡眠を心掛けましょう。

年代別 快適睡眠のポイント

- ▶若年世代 夜更かしを避けて体内リズムを保ち ましょう!休日もできるだけ同じ時間に起床を。
- ▶勤労世代 毎日しっかり睡眠時間を確保して、疲 労回復・能率アップを図りましょう!午後の早い 時刻の短い昼寝(30分以内)は能率改善に有効です。
- ▶熟年世代 朝晩にメリハリをつけ、必要以上の睡 眠はとらないようにしましょう!寝床にいる時間 が長いと眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので 注意が必要です。

間健康増進課保健相談係☎⑤6791

第2次健康とわだ21 ~たばこ編~

「受動喫煙」 「副流煙」の危険

🧀 主流煙 喫煙者が直接吸い込む煙

🚅 受動喫煙 たばこを吸わない人が、他人が吸った たばこの煙を吸わされること

🚅 副流煙 たばこの先から立ち上るフィルターを 通らない煙

※副流煙には主流煙よりも高濃度の有害物質が含まれています。

吸わなけれ

ダメよ

ダメ! 換気扇でたばこ の有害物質は取 含まれる りきれません。

有害物質が喫 煙者の髪、衣 類、カーテン などに付着し 健康に悪影響を もたらします。

ベランダで 換気扇の 吸っている から大丈夫? 下なら 大丈夫?

ダメ! サッシや窓 の隙間から たばこの粒 子が室内に入り込んで 清浄機が あるから 大丈夫? ダメ!

空気清浄機で は有害物質の ガス成分は素通りしてしま きます。 います。

喫煙者はたばこの煙の害を理解して、自分と周囲 の健康に配慮しましょう。

禁煙を希望する場合は、禁煙治療医療機関や禁煙 サポート薬局を紹介しています。

間健康増進課保健相談係☎⑤6791