



## 2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	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25年8月生まれの幼児	18日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年8月生まれの幼児	19日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成23年8月生まれの幼児	17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	5日(木)・3月5日(木) 9:30~ ※要予約	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	5日(木) 14:00~※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	12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1歳6か月児健診時に母子健康手帳に挟めて配布しています。

※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	13日(金) 9:30~・13:15~ ※2月10日(火)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歳以上のかた、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C 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 一般のかた	16日(月)・3月2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	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)・3月2日(月) 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
11日(水)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	
13日(金)	9:30~12:00	十和田警察署
	14:00~16:00	十和田済誠会病院
22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	

### インフルエンザを予防しよう

インフルエンザの流行は、例年1月下旬から2月にピークを迎えます。

通常の“かぜ”とは違い、症状が重く、特に幼児や高齢者など抵抗力の弱いかがたがかかると重症化しやすく、死に至る場合もあります。

手洗い、外出時のマスクの着用など予防を行うとともに、かかったかな?と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 青森県が全国初! 「だし活」始動

だしの力を活用して、減塩を推進する活動「だし活」が、ここ青森県から動き出しています。だしのうま味には、減塩による味付けを補い、食材の持つおいしさを引き立てる役割があるため、おいしく無理なく減塩できて、生活習慣病の予防や食育につながります。

ご自身やご家族、大切なかたの未来の健康のために、毎日の生活に「だし」を積極的に取り入れていきましょう。

#### 煮干しの水だしの作り方

- ・水1ℓ
- ・煮干し10g~20g(お好みで)  
⇨冷蔵庫で1日くらい置く
- ※昆布やしいたけなど、他の材料を一緒に入れてもおいしいだしが取れます。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

### 食生活改善推進員さんと一緒に「おやこの食育教室」

「食べ物を選ぶ力」をテーマに、バランスプレートを使って、栄養のバランスを考えて作った料理をバイキング方式で食べました。

一緒に参加した三本木農業高校の生徒さん8人が大型布絵本を使って、子どもたちに野菜の大切さを伝えました。



▲バランスプレート

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

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」