

# ほけんのページ



## 6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	9日(火) 12:00~12:45 ※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12月生まれの幼児	24日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年12月生まれの幼児	25日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成23年12月生まれの幼児	23日(火) 12:00~12:45	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	10日(水)9:30~ ※要予約	
◆パパ・ママ教室 妊婦とその家族、妊娠・出産・育児の心構え、赤ちゃんふれあい、調理実習	7月2日(木)※要予約 12:30~13:00	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	7月9日(休)14:00~ ※7月2日までに要予約	

※2歳児発達健診の問診票は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、翌月以降に受診してください。

### ●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	7月1日(水) 14:00~15:00 ※6月29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	12日(金) 9:30~13:15~ ※8日(月)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	17日(水) 14:00~15:30 ※12日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 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の家族	24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	2日(火)・16日(火)※要予約 13:00~14:00	
◆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	2日(火)・16日(火)※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 ☎③8450

### ●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
7日(日)	9:30~12:30	市民文化センター
	14:00~16:00	(株)ダイナム十和田店
12日(金)	9:30~11:45	(有)中野自動車
	14:00~16:00	十和田済誠会病院
28日(日)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

はちまるにいまる

「8020運動」で健康寿命延伸を



「8020運動」とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょうという運動です。歯や口の健康は全身の病気とも関わってきます。『歯が痛くなってから病院に行く』のではなく、『かかりつけ歯科医』を持ち、定期的に健診を受け、歯の寿命を延ばしましょう。

健康増進課保健指導係 ☎⑤6792

### 健康診査医療機関個別方式のお知らせ

市の健康診査において、医療機関個別方式を申し込まれたかたには、受診票を6月上旬までに郵送します。受診医療機関については、健康増進課までお問い合わせください。また、健康診査申し込み後、住所変更などで受診票が届いていないかたや健康診査のお申し込みがまだのかたもご連絡ください。

健康増進課健康管理係 ☎⑤6790

健康を楽しもう♪

### 夏のとわだエンジョイウォーク

市では、健康づくりのためのウォーキングを勧めています。手軽に始められて健康効果の高いウォーキングを体験しませんか。

「健康とわだポイントラリーPART2」ポイント対象事業です。

とき 7月5日(日) 午前8時30分~正午

ところ 陸上競技場 ※小雨決行

対象 市内在住の健康で所定の距離を歩けるかた500人(先着順)

※小学生以下のかたは保護者または引率者と参加してください。

ウォーキングコース

①官庁街コース 2.9km

②商店街コース 5.8km

③ノルディックウォーク体験(トラック内)

参加特典 万歩計や北東北周遊ウォーキング記録表がもらえます

費用 300円(万歩計・傷害保険料・記録表)

※費用は申し込み時に必要となります。

申込期間

6月1日(月)~15日(月)(土・日除く)

4日(木)、11日(木)は午後7時まで受け付け

※申し込み時、血圧・血管年齢測定あります。

申問健康増進課保健相談係 ☎⑤6791

