

8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) 12:00~12:45 ※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26年2月生まれの幼児	19日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成25年2月生まれの幼児	20日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成24年2月生まれの幼児	18日(火) 12:00~12:45	

※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。

※3歳児健診は3歳6か月児が対象です。

※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。

●パパ・ママ教室

対象	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
妊婦とその家族(夫・赤ちゃんの祖父母)	妊娠・出産・育児の心構え講座や赤ちゃんふれあい体験、調理	9月1日(火) 12:30~13:00 ※要予約	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
◆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2日(水) 14:00~15:00 ※8月31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	21日(金) 9:30~13:15 ※17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	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 高年齢介護課 ☎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	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 ☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	4日(火)・18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	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	4日(火)・18日(火)※要予約 13:00~14:00	

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

第2回さわやか健康講座のお知らせ メタボとロコモ〜健康で長生きするために〜

運動器疾患の治療と予防を学んで、健康で長生きをしましょう!(市民大学講座と共催です。)

「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

とき 8月26日(水)午後6時30分~8時30分

※受け付けは午後6時からです。

ところ 市民文化センター

講師 弘前大学大学院医学研究科整形外科学講座

教授 石橋 恭之 さん

申込期限 8月19日(水)

健康増進課保健相談係 ☎⑤6791

食中毒に気を付けましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。施設・飲食店などでの集団食中毒のほか、各家庭でも起こります。これからの季節、家庭の台所でも食品の取り扱いなどには十分注意し、予防を心掛けましょう。

◎家庭でできる食中毒予防のポイント

- ・食品は鮮度や消費期限などに気を付けて購入する。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。
- ・調理や食事の前に手を洗う。
- ・まな板・布巾・食器類をよく洗う。
- ・冷蔵庫内の食品などの詰めすぎに注意する。

熱中症を予防しよう!

熱中症とは、気温・湿度の上昇により、体の体温調節機能がうまく働かず、体内の熱をうまく放出できなくなり、体温が異常に上昇することです。暑さの感じ方は人によって異なりますが、その日の体調にも影響されます。また、高齢者や子ども、障害のあるかたは特に注意が必要です。

◎熱中症予防は湿度管理と水分補給

- ①室温28℃、湿度60%以下を目安にエアコンを利用するなどして調節しましょう。
- ②のどが渇いていなくても、1日1.2ℓを目安に水分をとりましょう。
 - ・起きている間はこまめに、特に入浴や睡眠の前後には忘れずに水分を補給しましょう。
 - ・出かける際には、いつでも水分補給できるように水筒などを携帯しましょう。
- ③熱を発散しやすい衣服を選びましょう。
 - ・通気がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
 - ・直射日光を遮るために、帽子や日傘を利用しましょう。

健康増進課保健指導係 ☎⑤6792