



3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	15日(火) 12:00~12:45 ※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26年9月生まれの幼児	9日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成25年9月生まれの幼児	10日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成24年9月生まれの幼児	8日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	17日(木)14:00~ ※10日(木)まで要予約	

※2歳児発達健診は2歳6か月児が対象です。
 ※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。
 ※駐車場は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

●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	3月3日(木) 12:30~13:00 ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎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	4月6日(水)午後 ※4月4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	18日(金) 9:30~13:15~ ※14日(月)まで要予約	
◆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	16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	15日(火) 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	16日(水) 13:00~14:00 ※要予約	
◆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	15日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	15日(火) 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
4日(金)	10:00~12:00	J A十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	十和田東病院
6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	
17日(木)	9:30~11:30	丸井重機建設
	13:00~16:00	スーパーカケモ西金崎店

助成期限は3月31日

接種しましたか?

高齢者肺炎球菌ワクチン

今年度の高齢者肺炎球菌ワクチン対象者の予防接種は、3月31日で助成が終了します。対象期間を過ぎると、全額自己負担になりますので、希望される対象者は、市内の指定医療機関で接種を受けましょう。

また、対象者のご家族やご近所のかたは、予防接種の確認や高齢者へのお知らせなどにご協力ください。

◎対象者

市内に住所のある次の①か②に該当するかたで、過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を接種したことがないかた

①平成27年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になるかた

②接種日において60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に自己身の日常生活がほとんど不可能な程度の障害を持ち、身体障害者手帳1級相当のかた

◎接種費用

2,000円(非課税世帯は無料)

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

3月は自殺対策強化月間です

ストレスはため過ぎずに 解消しましょう

あなたには、自分にあったストレス対処法がありますか?

平成23年の市民アンケート調査では、『自分なりのストレス対処法がある』と答えた人は、約75%でした。

日常生活にストレスはあるものですが、あまりすぎるとうつ病などが生じる場合があります。自分なりの解消法を見つけましょう。

▶自分にあったストレス解消法(スポーツ・趣味)を見つけましょう。

▶疲れを感じたら、早めに休養や睡眠をとるように心掛けましょう。

▶毎朝決まった時間に起きましょう。

▶睡眠前のカフェイン、アルコールの摂取を控え、安眠できる環境にしましょう。

▶悩みがある時は、ひとりで抱え込まず、家族・友人・職場の同僚・専門的な窓口へ相談しましょう。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791