



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	7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12月生まれの幼児	22日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成25年12月生まれの幼児	23日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成24年12月生まれの幼児	21日(火)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	30日(木)14:00~ ※23日までに要予約	

※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。
※駐車場は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

●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人、家族	7月6日(水) 14:00~15:00 ※7月5日(火)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791	
◆栄養相談 市内在住の人	10日(金) 9:30~13:15~ ※7日(火)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歳以上の人、家族	15日(水) 14:00~15:30 ※10日(金)まで要予約	市役所新館4階会議室 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の家族	22日(水)※要予約 継続の人 ▶9:30~10:30 新規の人 ▶10:30~11:00	上十三保健所 問☎③4261	
◆B型・C型肝炎検査 一般の人	7日(火)・14日(火)※要予約 13:00~13:30		
◆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人	15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人	16日(木) 10:00~10:30		
◆エイズに関する相談 一般の人	7日(火)・14日(火)※要予約 13:30~14:30		
◆こころの相談	7月6日(水) 14:00~15:00 ※7月5日(火)まで要予約		上十三保健所 問☎③8450
◆B型・C型肝炎検査	7日(火)・14日(火)※要予約 13:00~13:30		

●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
7日(火)	9:30~12:30	市民文化センター
	14:00~16:00	南部地域農業共済組合
14日(火)	9:30~11:45	(南)中野自動車
	14:00~16:00	十和田済誠会病院

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！

むし歯や歯周病は、定期的に健診を受けていれば早い段階で治療ができ、予防が可能となります。かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。

問健康増進課母子保健係☎⑤6792

健康診査医療機関個別方式のお知らせ

市の健康診査で、医療機関個別方式を申し込まれた人には、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に住所変更などで受診票が届いていない人や、健康診査の申し込みがまだの人もご連絡ください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

第2回さわやか健康講座 増えている糖尿病 「早く気付いて、予防しよう」

気付きのポイントや予防法について学びましょう。「健康とわだポイントラリーPART3」対象講座です。とき 6月28日(火) 午後2時~3時30分 (受付:午後1時30分~)

ところ 保健センター
講師 はるひと診療所 院長 片野春人医師
申込期限 6月21日(火)

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

「健康とわだポイントラリーPART3対象事業」健康を楽しもう♪

健康とわだエンジョイウォーク

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。ポイントを集めて、クオカードをゲット！

とき 7月3日(日) 午前9時30分~正午 (受付:午前8時30分~)

集合場所 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人 500人(先着順)

※小学生以下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 約3km (Aウォーク、Bノルディックウォーク)
- ②稲生川沿いコース 約4km

参加費 無料

申込期間 6月1日(水)~22日(水)(土・日曜日除く)

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791