

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	9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27年2月生まれの幼児	17日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成26年2月生まれの幼児	18日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成25年2月生まれの幼児	23日(火)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆こどものこころの相談 小・中・高校生	25日(木)14:00~ ※18日まで要予約 9月1日(木)14:00~ ※25日まで要予約	

※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。

※保健センター駐車場が満車の場合は、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	9月7日(水) 14:00~15:00 ※9月5日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住の人	24日(水) 9:30~13:15~ ※22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歳以上の人・家族	17日(水) 14:00~15:30 ※12日(金)まで要予約	市役所本館3階第2委員会室 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	24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	2日(火)・16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	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人	18日(木) 10:00~10:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆エイズに関する相談 一般の人	2日(火)・16日(火)※要予約 13:30~14:30	

●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
15日(月)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ
	13:30~16:00	市立中央病院
22日(月)	10:00~16:00	十和田市役所

熱中症を予防しよう!

熱中症予防のためには、熱さを避け、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給することが大切です。



◎水分補給の注意点

①糖分の取り過ぎに注意する

甘いジュースや清涼飲料水ばかり飲んでいると、食欲低下を招き、体力が落ちる原因になります。スポーツドリンクも塩分量が少なく、糖分が多いので飲み方に注意が必要です。

②冷えたものばかりを飲まない

胃を冷やしすぎると胃の働きが悪くなったり、腸を刺激して下痢などの原因になります。普段の生活の中での水分の温度は、腸で吸収しやすい5~15度が望ましいです。

③大量の水分を一気に飲まない

一度に大量の水分を摂ると、胃に負担がかかり胃痛やだるさの原因になります。

一度に飲む量はコップ一杯とし、一日1.2ℓ程度を数回に分けて、こまめに補給しましょう。

④アルコールで水分補給をしない

ビールなどのアルコールで水分を補ったつもりでも、飲んだ分以上の水分を尿で失われ、脱水を起こす原因になります。

問健康増進課母子保健係☎⑤6792

食中毒に気を付けよう!



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。

◎食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

食品は鮮度や消費期限などに気を付けて購入する。

②家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。

③下準備

こまめに手を洗う。まな板・布巾・食器類をよく洗う。

④調理

加熱して調理する食品は十分に加熱する。

⑤食事

食品を室温に長く放置しない。

⑥残った食品

時間が経ち過ぎた食品は思い切って捨てる。



問健康増進課健康管理係☎⑤6790