

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	14日(火) 12:00~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 健康増進課 ☎516792
◆1歳6か月児健診 平成27年9月生まれの幼児	8日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成26年9月生まれの幼児	9日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成25年9月生まれの幼児	7日(火)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	16日(木)14:00~ ※9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。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、翌日以降に受診してください。  
※保健センターの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
◆栄養相談 市内在住の人	15日(水) 9:30~13:15~ ※13日(月)まで要予約	保健センター 健康増進課 ☎516791
◆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	15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 ☎☎4261
◆B型・C型肝炎検査 一般の人	7日(火)・14日(火) 13:00~13:30 ※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方	15日(水) 13:00~13:30 ※要予約	上十三保健所エイズ専用 ☎☎8450
◆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(木) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	7日(火)・14日(火) 13:30~14:30 ※要予約	

●献血のお知らせ 健康増進課健康管理係 ☎516790

実施予定日	時間	場所
12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(金)	9:30~11:30	丸井重機建設
	13:00~16:00	十和田東病院
26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	

助成期限は3月31日  
接種しましたか?  
高年齢者肺炎球菌ワクチン

今年度の高年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方は、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に該当する人で、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人

①平成28年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人

②接種日において60歳以上65歳未満の人で、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級相当の人

◎接種費用

2,000円(非課税世帯、生活保護世帯は無料)  
健康増進課健康管理係 ☎516790

3月は自殺対策強化月間です  
ストレスに負けない生活習慣

現代社会においてストレスは避けて通れないものです。そのため、うまく対処しないと蓄積され、過度になるとうつ病を始めとする心身の不調をきたし、健康的な毎日を過ごせなくなることがあります。ストレスと上手に付き合い、軽減するコツを毎日の生活に取り入れ、ストレスに負けない生活習慣を始めましょう。

- ▶1日3食を規則正しく、楽しみながら食事をしましょう。
- ▶無理のないペースで運動を習慣化しましょう。
- ▶質の良い、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ▶周りの人とのコミュニケーションを大切にしましょう。
- ▶ストレスや悩みは1人で抱え込まず、身近な人や相談機関へ相談しましょう。

健康増進課健康づくり推進係 ☎516791

平成29年度健康診査のご案内

電話または健康診査申込書で保健センターに申し込みしてください。  
※健康診査申込書は、40歳以上の国民健康保険加入者、前年度に市の健診を受診した人などへ郵送します。そのほかの人は、電話で申し込みしてください。

▶申込期間 3月1日(水)~3月27日(月)

▶問い合わせ・申し込み先 保健センター ☎516790・☎516791・☎516792



種類	検査項目	対象・年齢 (平成30年3月31日での年齢)	個人負担金	
			集団方式	個別方式
1 特定健康診査	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、医師診察、採血(血糖・肝機能・脂質・ヘモグロビンA1C検査、血清クレアチニン検査)、心電図検査、貧血検査、眼底検査	・国民健康保険加入者 ・40歳以上の生活保護受給者	無料	
		後期高齢者医療保険加入者	無料	
2 胃がん検診	胃X線検査(バリウム検査)	40歳以上の人 (40歳未満の国民健康保険加入者も、集団方式で受診できます)	1,300円	1,800円
3 結核・肺がん検診	胸部X線検査		400円	実施なし
4 大腸がん検診	便潜血検査(2日分の採便)		500円	
5 乳がん検診(2年に1回)	マンモグラフィ	40歳以上で平成28年度市が実施した乳がん検診を受診していない女性(心臓ペースメーカー装着者、VPシャント造設者、現在授乳中の人、豊胸手術をされた人は受診できません)	1,000円	
6 子宮頸がん検診(2年に1回)	視診、細胞診	20歳以上で平成28年度市が実施した子宮頸がん検診を受診していない女性	1,200円	1,200円 ▶医療機関に直接申し込み
7 骨粗しょう症検診	足骨量測定	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	600円	実施なし
8 肝炎ウイルス検診(電話申し込み)	B型・C型	40歳と41歳以上で過去に受診したことがない人	1,200円	
9 人間ドック	上記1~4の他、腹部超音波、視力、聴力、血液追加検査など	・40歳以上の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者 ・40歳以上の生活保護受給者	14,000円 ▶実施場所は市立中央病院	実施なし

※協会けんぽ、共済組合など、国民健康保険以外の保険に加入している40歳以上の被扶養者(家族)の特定健康診査の申し込みは、青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ直接申し込みしてください。

※個人負担金の免除

市民税非課税世帯、生活保護、満70歳以上、無料クーポン券の対象のかたは、一部の健診を除いて個人負担金が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

※子宮頸がん検診(個別方式)

個別子宮頸がん検診は、以下の指定医療機関で実施しています。受診希望者は直接申し込みしてください。

指定医療機関名	電話番号
十和田産婦人科内科クリニック	☎7777
藤井産婦人科医院	☎5588
市立中央病院(健診センター)	☎5763
しんクリニック	☎7711

市立中央病院の子宮頸がん検診は、経膈エコー検査とセットとなり、追加料金があります。詳しくは、市立中央病院(健診センター)へお問い合わせください。