



平成29年度十和田市保健衛生カレンダー

保健センター ☎ 6790・6791・6792

母子保健

実施場所 保健センター ☎ 6792
※ほっとマミーサロンのみ市民交流プラザ「タワー」

区分	4か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	2歳児発達健康診査	3歳児健康診査	ほっとマミーサロン	
対象	満4か月児	1歳6か月児	2歳6か月児	3歳6か月児	妊婦・生後6か月未満の赤ちゃんとその親	
受付時間	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:00~12:45	13:30~15:30	
4月	11日(火)	19日(水) 平成27年10月生まれ	20日(木) 平成26年10月生まれ	18日(火) 平成25年10月生まれ	10日(月)・24日(月)	
5月	9日(火)	17日(水) 平成27年11月生まれ	18日(木) 平成26年11月生まれ	16日(火) 平成25年11月生まれ	8日(月)・★22日(月)	
6月	6日(火)	21日(水) 平成27年12月生まれ	22日(木) 平成26年12月生まれ	20日(火) 平成25年12月生まれ	12日(月)・26日(月)	
7月	11日(火)	26日(水) 平成28年1月生まれ	27日(木) 平成27年1月生まれ	25日(火) 平成26年1月生まれ	10日(月)・24日(月)	
8月	22日(火)	23日(水) 平成28年2月生まれ	24日(木) 平成27年2月生まれ	29日(火) 平成26年2月生まれ	7日(月)・21日(月)	
9月	12日(火)	27日(水) 平成28年3月生まれ	28日(木) 平成27年3月生まれ	26日(火) 平成26年3月生まれ	★4日(月)・25日(月)	
10月	10日(火)	25日(水) 平成28年4月生まれ	26日(木) 平成27年4月生まれ	24日(火) 平成26年4月生まれ	16日(月)・30日(月)	
11月	14日(火)	15日(水) 平成28年5月生まれ	16日(木) 平成27年5月生まれ	28日(火) 平成26年5月生まれ	6日(月)・20日(月)	
12月	12日(火)	20日(水) 平成28年6月生まれ	21日(木) 平成27年6月生まれ	19日(火) 平成26年6月生まれ	4日(月)・18日(月)	
平成30年	1月	16日(火)	17日(水) 平成28年7月生まれ	18日(木) 平成27年7月生まれ	23日(火) 平成26年7月生まれ	15日(月)・★29日(月)
	2月	13日(火)	14日(水) 平成28年8月生まれ	15日(木) 平成27年8月生まれ	20日(火) 平成26年8月生まれ	5日(月)・19日(月)
	3月	6日(火)	14日(水) 平成28年9月生まれ	15日(木) 平成27年9月生まれ	13日(火) 平成26年9月生まれ	5日(月)・19日(月)
主な内容	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶離乳食講話 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶歯科講話 ▶親子遊び ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶歯科講話 ▶親子遊び ▶口腔歯科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶絵本の読み聞かせ ▶保健師講話 ▶尿検査 ▶耳鼻科診察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶授乳グッズなどの展示 ▶助産師による相談 ★パパの日(夫婦で参加しましょう。この日は、お風呂の入れ方を体験したり、妊婦さんの疑似体験ができます。)	▶授乳グッズなどの展示 ▶助産師による相談 ★パパの日(夫婦で参加しましょう。この日は、お風呂の入れ方を体験したり、妊婦さんの疑似体験ができます。)
	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶バスタオル ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど)	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ ▶視力検査・ささやきテストの結果▶採尿容器	▶母子健康手帳 ※実施日の1週間前までに予約をしてください。	▶母子健康手帳 ※実施日の1週間前までに予約をしてください。

▶乳幼児健診では、事前に番号札を配布していません。お子さんと一緒に受け付けをしてください。
▶保健センター敷地内の駐車場は台数に限りがあります。満車の際は、周辺の駐車場をご利用ください。
▶発熱時や感染症治療中は、翌日以降に受診してください。

4月の健康カレンダー

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
乳幼児相談 子どもの成長発達心配や授乳、栄養面など悩みがある0歳~就学前の子と保護者	12日(水)9:30~ ※要予約	保健センター ☎ 6792
子どものこころの相談 小・中・高校生、保護者	27日(木)14:00~ ※20日(木)までに要予約	
栄養相談(定員午前午後各2人) 市内在住の人	13日(水)9:30~・13:15~ ※11日(火)までに要予約	



献血

健康増進課健康管理係 ☎ 6790

実施予定日	時間	ところ
2日(日)	9:30~11:45 13:00~16:00	ホームック(株)十和田店
18日(火)	9:30~11:30 13:00~17:00	紺野建設(株) 北里大学学生ホール前
29日(土)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンスーパーセンター 十和田店

助産師による妊婦の家庭訪問などの子育て支援が始まります

健康増進課母子保健係 ☎ 6792

市では、安心して出産、子育てができるよう助産師が事前に連絡の上、妊婦の家庭訪問や電話相談などの支援を4月から開始します。
乳房の手入れやマッサージ、妊娠中の日常生活の過ごし方、出産に向けての心構え、妊娠中からの夫の協力など、なんでも聞いて不安を取り除き、安心して出産を迎えましょう。

安心して
出産に
備えられるわ!



予防接種

予約が必要になります。指定医療機関へ電話などでお問い合わせください。
次の予防接種の指定医療機関は、育成会内科小児科(☎ 5558)・十和田東病院(☎ 25252)・のづき内科小児科クリニック(☎ 1880)です。

種類	対象者・接種時期	回数
ヒブ ※1	初回 生後2~60カ月に至るまで(生後2~7カ月が適切)	3回
	追加 初回接種(3回)を終了後、7カ月以上経過した生後60カ月に至るまで(初回接種(3回)後7~13カ月が適切)	1回
小児用肺炎球菌 ※1	初回 生後2~60カ月に至るまで(生後2~7カ月が適切)	3回
	追加 初回接種(3回)を終了後、60日以上経過した生後60カ月に至るまで	1回
B型肝炎	1~2回目 生後1歳に至るまで(生後2~9カ月が適切)	2回
	3回目 2回目接種を終了後、1回目接種から139日以上経過した生後1歳に至るまで(生後2~9カ月が適切)	1回
四種混合 ※2	1期初回 生後3~90カ月に至るまで(生後3~12カ月が適切)	3回
	1期追加 1期初回接種(3回)を終了し、6カ月以上経過した生後90カ月に至るまで(初回接種(3回)後12~18カ月が適切)	1回
BCG		1回
麻しん・風しん混合 ※3	1期 生後12~24カ月に至るまで	1回
	2期 5歳以上7歳未満で、小学校就学前1年間	1回
水痘	1回目 生後12~36カ月に至るまで	1回
	2回目 1回目接種を終了し、3カ月以上経過した生後36カ月に至るまで(1回目接種後6~12カ月が適切)	1回
日本脳炎 ※4	1期初回 生後6~90カ月に至るまで(3~4歳が適切)	2回
	1期追加 1期初回接種(2回)を終了し、おおむね1年経過した生後90カ月に至るまで(4~5歳が適切)	1回
	2期 9~13歳未満(9~10歳が適切)	1回
二種混合		1回
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生~高校1年生相当の女子(中学1年生が適切)	3回

※1 初回接種開始時の年齢によって接種回数が異なりますので、詳細はお問い合わせください。
※2 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチンまたは三種混合ワクチンのいずれかを既に1回以上接種している人は、医療機関または保健センターへお問い合わせください。
※3 過去に麻しん・風しんにかかったことがある場合でも、麻しん・風しん混合ワクチンを接種することができます。
※4 平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの人に対する日本脳炎ワクチンの予防接種が再開されています。過去の接種歴に応じて、20歳までに最大4回接種します。平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの人についても過去の接種歴に応じて13歳までに予防接種を受けられます。
▶予防接種は年間を通して受けることができます。体調の良い日に受けてください。
▶詳細については、母子健康手帳および子どもすこやか手帳をご覧ください。また、接種の際は必ず母子健康手帳と予防票をご持参ください。
▶対象者欄の「至るまで」、「未満」は、誕生日の前日までを表しますのでご注意ください。
▶やむを得ない事情がある場合、県内の指定医療機関で予防接種を受けることができます。この場合、必ず事前に保健センターへお問い合わせください。

集団健康診査など

受診する人は希望する実施日の2週間前までに保健センターに申し込みをしてください。

■特定健康診査、胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診

実施日	実施場所	
5月 22日(月)~26日(金)	保健センター	
6月 12日(月)~18日(日)		
7月	11日(火)・12日(水)	沢田悠学館
	13日(木)	市民の家
	14日(金)	十和田湖小学校
	19日(水)~21日(金)	地域包括支援センター
	26日(水)~28日(金)	藤坂小学校
8月	1日(火)	切田中学校
	2日(水)・3日(木)	四和中学校
	4日(金)	深持小学校
	16日(水)	洞内小学校
	17日(木)	松陽小学校
18日(金)	北野集落センター	
10月	2日(月)~6日(金)、16日(月)~22日(日)	保健センター
	6日(月)~10日(金)、17日(金)	
11月	18日(土)(女性限定の日)	保健センター
	19日(日)~22日(水)	

■骨粗しょう症検診

実施日 7月21日(金)、10月6日(金)、10月21日(土)、11月18日(日)

受付時間 ①午前7時~9時(保健センターと洞内小学校)
②午前7時~8時30分(保健センターと洞内小学校以外)
いずれも午前6時30分に開場し、番号札を配布します。

■子宮頸がん検診、乳がん検診

実施日	実施場所	
6月 8日(水)	地域包括支援センター	
9日(木)		
7月 5日(水)・6日(木)	保健センター	
8月 8日(火)・9日(水)		
9月 1日(金)・3日(日)		
10月 10日(火)	地域包括支援センター	
11月	11日(水)	保健センター
	26日(日)・29日(水)・30日(木)	

受付時間: ①午後0時30分~1時30分(正午に開場し、番号札を配布します。)
②9月3日(日)と11月26日(日)のみ
午前9時~10時(午前8時30分に開場し、番号札を配布します。)

■こころの相談 実施場所: 保健センター ☎ 6791

眠れない、集中できない、お酒がやめられない、家に閉じこもっているなどこころの悩みを抱えている人および家族の人が対象です。メンタルヘルス科医師、精神保健福祉士、保健師が対応します。実施日前々日までに予約が必要です。開始時間などの詳細はお問い合わせください。

実施日			
4月5日(水)	6月7日(水)	7月5日(水)	8月2日(水)
9月6日(水)	10月4日(水)	11月1日(水)	12月6日(水)
2月7日(水)	3月7日(水)		