

7月の健康カレンダー



●乳幼児健診など

▶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 | 11日(火) 12:30~13:00 ※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28年1月生まれの幼児 | 26日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00 | |
| ◆2歳児発達健診 平成27年1月生まれの幼児 | 27日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00 | |
| ◆3歳児健診 平成26年1月生まれの幼児 | 25日(火) 12:00~12:45 | |
| ◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者 | 8月2日(水)9:30~ ※7月26日(水)まで要予約 | |
| ◆子どものこころの相談 小・中・高校生 | 20日(木)14:00~ ※13日(木)まで要予約 | 市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6792 |
| ◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後6か月未満の赤ちゃん | 10日(月)・24日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約 | |

※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。問診票一式は事前に郵送しています。

※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、もの忘れ、お酒のことなど、気がかりのある人・家族 | ①5日(水)②8月2日(水) 14:00~14:30~ ※要予約 ①3日(月)まで ②7月31日(月)まで | 保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791 |
| ◆栄養相談 市内在住の人 | 12日(水) 9:30~13:15~ ※10日(月)まで要予約 | 市役所新館1階 福祉相談室A 問高齢介護課 ☎⑤6720 |
| ◆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 | 12日(水) 14:00~15:30 ※7日(金)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の家族 | 26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 | 4日(火)・18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 | 19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 | 20日(木) 10:00~10:30 | 市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791 |
| ◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人 予約不要、お気軽にどうぞ | 7日(金)・16日(日) 9:00~12:00 13:00~15:30 | |
| ◆エイズに関する相談 一般の人 | 4日(火)・18日(火)※要予約 13:30~14:30 | 上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450 |

子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう!

検診無料クーポン券が届いた人へ

市では、対象の人へ5月下旬にがん検診無料クーポン券を送付しています。クーポン券が届いた人は、この機会にぜひ受診しましょう。

対象(平成29年4月1日時点の年齢)

①子宮頸がん検診

20歳の女性のうち、平成28年度に市が実施した子宮頸がん検診を受診していない人

②乳がん検診

40歳の女性のうち、平成28年度に市が実施した乳がん検診を受診していない人

有効期限 平成30年3月31日(土)まで

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎の予防接種は、積極的な接種の勧奨を差し控えていた時期があることから、次の特例対象者に該当する人は、予防接種を受けることができます。

まだ接種していない人は、日本脳炎の予防接種を受けましょう。予診票を持っていない人は、母子手帳を持参し、健康増進課(保健センター)へおいでください。

【特例対象者】

- ▶平成7年4月2日~19年4月1日生まれで20歳未満の人
- ▶平成19年4月2日~21年10月1日生まれの人
過去の接種歴により受け方が変わりますので、健康増進課または各医療機関にご相談ください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

食中毒予防 家庭での予防ポイント

- 食品購入は消費期限をチェックをする。
- 肉、魚は汁もれ防止にビニール袋に分けて包む。
- 冷蔵・冷凍食品は持ち返ったらすぐに冷蔵庫保管。
- こまめに手を洗い、ふきんやタオルは清潔にする。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジでする。
- 包丁、まな板は使用後洗浄、熱湯消毒をする。
- 食事前に手洗いを。食品は室温に長く放置しない。
- 時間が経ち過ぎたり、怪しいと思う食品は捨てる。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

●献血のお知らせ

| 実施予定日 | 時間 | 場所 |
|--------|-------------|-----------------|
| 12日(水) | 9:30~11:00 | 田中建設 |
| | 13:00~17:00 | 北里大学学生ホール前 |
| 17日(月) | 9:30~11:45 | DCMホームマック十和田店 |
| | 13:00~16:00 | |
| 30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 | |

問健康増進課健康管理係☎⑤6790