

## 8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	22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2月生まれの幼児	23日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年2月生まれの幼児	24日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年2月生まれの幼児	29日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	10日(木)14:00~ ※3日(木)まで要予約	
◆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	7日(月)・21日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	市民交流プラザ 「タワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6792

※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	9月6日(水) 14:00~15:00 ※9月4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	30日(水) 9:30~13:15 ※28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	16日(水) 14:00~15:30 ※10日(木)まで要予約	市役所新館3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	23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	8日(火)・22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	16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	17日(木) 10:00~10:30	
◆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	18日(金) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	8日(火)・22日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

### 熱中症は予防が大切!

熱中症は気温などの環境条件に加え、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

○こまめに水分補給をしましょう(寝る前も我慢しないように)。汗をかいた時は適度な塩分補給も必要です。

○部屋に温度計を置き、暑さを感じなくても、温度が上がったらエアコンや扇風機をつけましょう。

○エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定や、風向きを調節するなど工夫してみましょう。

○高齢者は温度に対する感覚が弱く、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、のどが渇かなくても、水分補給は重要です。

○幼児は地面に近いので、大人以上に暑い環境にいます。特に注意が必要です。

問健康増進課母子保健係☎⑤6792



### さわやか健康講座

#### ○第2回講座

「バランスのとれた食事のススメ

～お口の健康と栄養って関係あるの?～」

とき 8月25日(金) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 県栄養士会副会長 佐々木 裕美子さん

申込期限 8月18日(金)

#### ○第3回講座

「こころは元気ですか?

～みんなで支えよう大切ないのち～」

とき 9月5日(火) 午後6時30分~8時

ところ 保健センター

講師 八戸学院大学非常勤講師

臨床心理士 瀧澤 志穂さん

申込期限 8月29日(火)

※いずれも「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791



### ご存知ですか?健康サポート薬局

健康サポート薬局は、処方箋がなくても薬や健康の相談、薬局内検査機器でのチェックで、薬剤師が助言し、必要に応じて病院紹介などを行います。詳しくは、最寄りの健康サポート薬局へ。

問上十三薬剤師会事務局☎③5339

### ●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(火)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	市立中央病院
23日(水)	10:00~16:00	十和田市役所