



◆「とわだDE子育て応援ナビ」を利用しましょう。登録用QRコード
子どもの予防接種のスケジュール管理や子育て情報
を得ることができます。

とわだ 子育てナビ 検索

2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カ月に達する乳児	12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29年8月生まれの幼児	13日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年8月生まれの幼児	14日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年8月生まれの幼児	19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	22日(金)9:30~ ※要事前予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	3月7日(木)14:00~ ※27日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後6か月未満の乳児を持つお母さん ★サロンの日 (ママ同士の交流)	18日(月)・★25日(月)・ 3月4日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	市民交流プラザ「トワール」 問健康増進課 ☎⑤6792

※2歳児発達健診は2歳6カ月児が対象です。
※3歳児健診は3歳6カ月児が対象です。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。
なお、対象月に受診できない場合は保健センターへご連絡ください。
※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	3月6日(水) 14:00~15:00 ※3月4日(月)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	20日(水) 9:30~13:15~ ※15日(金)までに要予約	
◆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	13日(水) 14:00~15:30 ※8日(金)までに要予約	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	27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 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	5日(火)・19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	20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	21日(木) 10:00~10:30	市民交流プラザ「トワール」 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	8日(金)・22日(金) 9:30~15:00	
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	5日(火)・19日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

この冬もインフルエンザに注意

例年1月下旬から2月にかけて、インフルエンザの流行がピークを迎えます。流行を防ぐためには、「かからない」「うつさない」ことが重要です。「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

《インフルエンザ予防のポイント》

- ・外出時にはマスクを着用
- ・外出後の手洗い
- ・部屋の湿度を適度に保つ
- ・十分な睡眠
- ・栄養バランスのよい食事



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

たばこの害から妊婦や子どもたちを守ろう!
~唯一の対策は禁煙です~

市では、母子健康手帳の交付や乳幼児健診の時に、妊婦やその家族への禁煙指導を行っています。また、禁煙を希望する人に禁煙相談や、禁煙治療実施医療機関、禁煙相談薬局の紹介をしています。

◆たばこの害について理解し、禁煙する人が増えています

指標	平成23、24年度	平成29年度	目標値 (平成34年度)
妊婦の夫の喫煙率の減少	43.4%	35.0%	13.4%
乳児の同居者の喫煙率の減少	58.4%	43.2%	38.4%

(十和田市健康づくり基本計画第2次健康とわだ21中間報告より)

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

むし歯と歯周病は「口の生活習慣病」です

▶毎食後の歯みがきを丁寧にしましょう。
▶かかりつけの歯科医を持ち、定期的にメンテナンスをしましょう。
※年度中に40、50、60、70歳の方は無料で「歯周疾患検診」を受けることができます。
問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

高齢者肺炎球菌ワクチンは接種しましたか?

今年度の予防接種に対する助成は3月31日で終了となります。対象者のうち希望される人は、市内指定医療機関で接種しましょう。
※対象者や接種費用などの詳細については、お問い合わせいただくか、広報とわだ12月号22ページをご覧ください。
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
6日(水)	9:30~12:30	DCMホームマック(株)十和田店
	14:00~15:00	ワタカン(株)十和田工場
11日(月)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
16日(土)	10:00~11:45	ユニバース十和田東店
	13:00~16:00	

問健康増進課健康管理係☎⑤6790