

平成31(2019)年度十和田市 保健衛生カレンダー

問保健センター ☎⑤ 6790・6791・6792

母子保健

実施場所 保健センター ☎⑤ 6792 ※ほっとマミーサロンは市民交流プラザ「トワール」

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カ月児	1歳6カ月児	2歳6カ月児	3歳6カ月児	妊婦と生後8カ月までの乳児を持つお母さん
受付時間	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:00~12:45	(開設時間) 13:30~15:30
4月	9日(火)	10日(水) 平成29年10月生まれ	11日(木) 平成28年10月生まれ	16日(火) 平成27年10月生まれ	★1日(月)・★8日(月)・★15日(月)
5月	14日(火)	15日(水) 平成29年11月生まれ	16日(木) 平成28年11月生まれ	28日(火) 平成27年11月生まれ	★13日(月)・★20日(月)・★27日(月)
6月	4日(火)	19日(水) 平成29年12月生まれ	20日(木) 平成28年12月生まれ	18日(火) 平成27年12月生まれ	★10日(月)・★17日(月)・★24日(月)
7月	9日(火)	17日(水) 平成30年1月生まれ	18日(木) 平成29年1月生まれ	16日(火) 平成28年1月生まれ	★22日(月)・★29日(月)
8月	6日(火)	21日(水) 平成30年2月生まれ	8日(木) 平成29年2月生まれ	20日(火) 平成28年2月生まれ	★5日(月)・★19日(月)・★26日(月)
9月	10日(火)	11日(水) 平成30年3月生まれ	12日(木) 平成29年3月生まれ	24日(火) 平成28年3月生まれ	★2日(月)・★9日(月)・★30日(月)
10月	8日(火)	9日(水) 平成30年4月生まれ	10日(木) 平成29年4月生まれ	29日(火) 平成28年4月生まれ	★7日(月)・★21日(月)・★28日(月)
11月	12日(火)	13日(水) 平成30年5月生まれ	14日(木) 平成29年5月生まれ	19日(火) 平成28年5月生まれ	★11日(月)・★18日(月)・★25日(月)
12月	10日(火)	11日(水) 平成30年6月生まれ	12日(木) 平成29年6月生まれ	17日(火) 平成28年6月生まれ	★9日(月)・★16日(月)・★23日(月)
平成32(2020)年	1月 14日(火)	15日(水) 平成30年7月生まれ	16日(木) 平成29年7月生まれ	21日(火) 平成28年7月生まれ	★6日(月)・★20日(月)
	2月 4日(火)	19日(水) 平成30年8月生まれ	20日(木) 平成29年8月生まれ	18日(火) 平成28年8月生まれ	★3日(月)・★10日(月)・★17日(月)
	3月 10日(火)	11日(水) 平成30年9月生まれ	12日(木) 平成29年9月生まれ	17日(火) 平成28年9月生まれ	★2日(月)・★9日(月)・★16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	★個別相談の日 授乳や育児について相談できます。 ◆交流会の日 保育士による遊びの指導やママ同士の交流 ♥パパママ教室(夫婦で参加) 妊婦疑似体験や沐浴体験
持ち物	▶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 ▶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週間前までに予約が必要です。

▶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。
▶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。満車の際は、周辺の駐車場をご利用ください。
※ほっとマミーサロン(市民交流プラザ「トワール」)で実施)の参加者は、駐車料金が無料になります。

4月の健康カレンダー

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ	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	26日(金) 9:30~ ※要事前予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792	◆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	24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☎④261
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	18日(木) 14:00~ ※10日(水)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791	◆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	9日(火)・16日(火) 13:00~13:30 ※要予約	上十三保健所 問☎④261
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	17日(水) 9:30~13:15~ ※10日(水)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791	◆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	17日(水)※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 問☎④261
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	18日(木) 9:30~15:00	市民交流プラザ「トワール」 問健康増進課 ☎⑤6791	◆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	9日(火)・16日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 問☎④8450

予防接種

事前予約が必要になります。下記医療機関へ電話などでお問い合わせください。

- ▶育成会内科小児科 (☎⑤ 5558)
- ▶十和田東病院 (☎⑤ 5252)
- ▶のづき内科小児科クリニック (☎⑤ 1880)
- ▶十和田湖診療所 (☎⑤ 2254)

種類	対象者・標準的な接種時期	回数
ヒブ	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)後、7カ月以上経過してから生後60カ月に至るまで(初回接種後7~13カ月の間隔をおく)	1回
小児用肺炎球菌	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)後、60日以上経過してから生後60カ月に至るまで(初回接種後60日以上の間隔をおく)	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回目接種後、1回目接種から139日以上経過してから生後1歳に至るまで(生後2~9カ月が適切)	1回
四種混合	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)後、6カ月以上経過してから生後90カ月に至るまで(1期初回接種後12~18カ月が適切)	1回
BCG 生後1歳に至るまで(生後5~8カ月が適切)		1回
麻しん・風しん混合	1期 生後12~24カ月に至るまで	1回
	2期 5歳以上7歳未満の幼児(小学校就学前1年間に接種)	1回
水痘	1回目 生後12~36カ月に至るまで	1回
	2回目 1回目接種後、3カ月以上経過してから生後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	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)後、おおむね1年経過してから生後90カ月に至るまで(4~5歳が適切)	1回
	2期 9歳以上13歳未満(9~10歳が適切)	1回
二種混合	11歳以上13歳未満(11~12歳が適切)	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

◆日本脳炎ワクチン予防接種

◎平成11年4月2日から平成19年4月1日生まれの人は、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歳まで予防接種が受けられます。

◆高齢者肺炎球菌予防接種

対象者へは、予診票を送付しますので、市内指定医療機関で接種しましょう。また、接種日において60歳以上65歳未満の身体障害者手帳1級(内部障害)相当の人で、予防接種を希望する人は保健センターへ申し込みください。

◆「とわだDE子育て応援ナビ」

利用しましょう

お子さんの予防接種スケジュールの管理や各種健診のお知らせ、子育て情報を発信しています。



とわだ 子育てナビ 検索

集団健康診査など

◆パソコン、スマートフォンからも予約できます。

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ください。

十和田市 検診 検索



●早朝健診(特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診(※2)) ※2骨粗しょう症検診は実施日が決まっています。

実施日	実施場所
5月 20日(月)~24日(金)	保健センター
6月 10日(月)~16日(日) ※15日(土)は骨粗しょう症検診の日	
7月 10日(水)~12日(金) ※12日(金)は骨粗しょう症検診の日	西コミュニティセンター(旧ふるさと皆館)
16日(火)・17日(水)	沢田悠学館
18日(木)	市民の家
19日(金)	北野集落センター
24日(水)~26日(金)	藤坂小学校
29日(月)	十和田湖小・中学校
30日(火)・31日(水)	四和小・中学校
8月 1日(木)	切田中学校
7日(水)	洞内小学校
8日(木)	松陽小学校
9日(金)	深持小学校
9月 17日(火)~20日(金)、30日(月)	保健センター
※18日(水)は骨粗しょう症検診の日	
10月 1日(火)~6日(日)、15日(火)~21日(月) ※2日(水)、20日(日)は骨粗しょう症検診の日 ※20日(日)は女性限定の日	
11月 5日(火)~10日(日)	※6日(水)は骨粗しょう症検診、女性限定の日

受付時間: ▶午前7時~9時
(保健センター、西コミュニティセンター、洞内小学校)
▶午前7時~8時30分(その他の場所)
(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
5月 14日(火) 17日(金)	西コミュニティセンター(旧ふるさと皆館)
7月 3日(水)・4日(木)	保健センター
8月 22日(木)・23日(金)	
9月 1日(日)・2日(月)	西コミュニティセンター(旧ふるさと皆館)
10月 10日(木) 11日(金)	
11月 28日(木)・29日(金)	保健センター
12月 1日(日)	

受付時間: ▶正午~午後1時
(午前11時30分に開場し、番号札を配布します。)
▶9月1日(日)と12月1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。)

●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	ところ
7日(日)	9:30~11:45	DCMホームマック(株) 十和田店
	13:00~15:30	
16日(火)	9:30~11:30	丸井重機建設(株)
	13:00~16:00	十和田東病院
19日(金)	9:30~11:30	紺野建設(株)
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前
29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	