

ほけんのページ

11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 ☎健康増進課 ☎56792
◆1歳6か月児健診 平成30年5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29年5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28年5月生まれの幼児	19日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	21日(木)14:00~ ※13日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後8カ月までの乳児をもつお母さん ★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)	★11日(月)・★◆18日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	市民交流プラザ 「トワール」 ☎健康増進課 ☎56792
◆パパママ教室 (妊婦疑似体験や沐浴体験)	25日(月) 13:30~15:30 ※1週間前までに要予約	

※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ただきます。
 ※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	12月4日(水) 14:00~15:00 ※12月2日(月)までに要予約	保健センター ☎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)・12月4日(水) 9:30~13:15~ ※開催日2日前までに要予約	市役所本館2階 会議室2 ☎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	13日(水) 14:00~15:30 ※8日(金)までに要予約	上十三保健所 ☎☎234261
◆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 ☎☎234261
◆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	12日(火)・19日(火)※要予約 13:00~13:30	市民交流プラザ「トワール」 ☎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	20日(水)※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎238450
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	17日(日)・28日(木) 9:30~15:00	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎238450
◆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	12日(火)・19日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎238450

◆「とわだDE子育て応援ナビ」を利用しましょう。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



◆市の検診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 検診 検索



11月は糖尿病予防月間です

糖尿病予防月間に合わせ、血糖チェックや講話などのイベントを開催します。

とき 11月17日(日) 午前10時~午後1時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

内容 ①血糖チェックコーナー

②ミニ講話「糖尿病患者の食べ物のは

はるひと診療所 片野 春人院長

※食生活改善推進員会主催の第4回「食を楽しもう」と併催イベントです。

☎健康増進課健康づくり推進係☎56791



できることから始めよう！

-11月は「青森県食育月間」です-

「早寝・早起き・朝ごはん」



毎日明るく健康な生活を送るためには、質の良い睡眠と朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんのエネルギーで脳や体のスイッチオン！

- ①朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びる
- ②朝の時間を工夫して、親子で朝ごはんを食べ、会話を楽しむ
- ③就寝や起床時間を記録して、生活リズムを振り返る

☎健康増進課母子保健係☎56792

風疹抗体検査・予防接種を無料で受けられます

受診時にクーポン券を提出することにより、風疹抗体検査・予防接種を無料で受けることができます。クーポン券を希望する人は、健康増進課までお問い合わせください。

対象者 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性

受診期限 令和4年3月31日(木)

☎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)	10:00~11:30	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前
8日(金)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	田中建設(株)
28日(木)	10:00~11:30	富国生命保険相互会社十和田営業所
	13:30~16:00	青森県十和田合同庁舎

☎健康増進課健康管理係☎56790