

# ほけんのページ

## 1月の健康カレンダー



◆「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



### ●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	14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 ☎⑥6792
◆1歳6か月児健診 平成30年7月生まれの幼児	15日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成29年7月生まれの幼児	16日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成28年7月生まれの幼児	21日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	30日(木) 14:00~ ※22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)	★6日(月)・★◆20日(月)・ ★2月3日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑥6792

※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	2月5日(水) 14:00~15:00 ※2月3日(月)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑥6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	22日(水) 10:20~・13:15~ 2月5日(水) 9:30~・13:15~ ※2日前までに要予約	
◆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	15日(水) 14:00~15:30 ※10日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室2 問高齢介護課 ☎⑥6720
◆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	22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	14日(火)・21日(火)※要予約 13:00~13:30	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑥6791
◆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	15日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	9日(木)・23日(木) 9:30~15:00	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆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	14日(火)・21日(火)※要予約 13:30~14:30	

### 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の期限は3月31日です!

令和元年度の対象となる人へ、昨年5月に無料クーポン券を送付しています。使用期限が近くなると大変混み合いますので、早めにご利用ください。  
※クーポンを紛失した人は再発行しますので、ご連絡ください。  
問健康増進課健康管理係☎⑥6790

### 冬はノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは感染力が強く、食中毒の集団発生を起こしやすいので、家庭でも食品の取り扱いなどには十分注意し予防を心掛けましょう。

#### ★ノロウイルス予防のポイント

- ・調理者の健康管理
- ・調理前などの手洗い
- ・調理器具の消毒
- ・食材の十分な加熱



問健康増進課健康管理係☎⑥6790

### この冬もインフルエンザに注意

例年に比べてインフルエンザの流行が早まっています。予防を行うとともに、症状の出始めには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
- ・十分に休養を取る
- ・栄養バランスの良い食事
- ・水分を小まめ取る

問健康増進課健康管理係☎⑥6790

### 寒い冬こそ、体を動かしましょう

#### 【生活の中で意識して体を動かすコツ】

- ▶雪かきや掃除、階段の上り下りなどきびきび動く。
- ▶テレビを見るときは、ラジオ体操やストレッチをする。
- ▶外出時は、なるべく歩くようにする。
- ▶運動施設を利用する。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑥6791

### ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
2日(木)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
11日(土)	9:30~11:45	ユニバース十和田東店
	13:00~16:00	
19日(日)	9:30~11:45	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~15:30	
24日(金)	10:00~11:45	中央駐車場
	13:00~16:00	
2月5日(水)	9:30~11:30	十和田警察署
	13:30~16:00	十和田済誠会病院

問健康増進課健康管理係☎⑥6790