

ほけんのページ



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。

◆「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

▼登録用 QRコード



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	4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30年8月生まれの幼児	19日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成29年8月生まれの幼児	20日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成28年8月生まれの幼児	18日(火) 12:00~12:45	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や授乳方法、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	10日(月)9:30~ ※前日までに要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	27日(木)14:00~ ※19日(水)までに要予約	市民交流プラザ 「タワー」 問健康増進課 ☎⑤6792
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後8カ月未満の乳児を持つお母さん ★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)	★3日(月)・★17日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	
◆パパママ教室 (妊婦疑似体験や沐浴体験)	10日(月) 13:30~15:30 ※1週間前までに要予約	

忘れていませんか? 「歯周疾患検診」

年度内に40・50・60・70歳に達する人には、無料で受けられる受診票を送付しています。受診期限が3月末までとなっていますので、市内歯科医院で受診しましょう。

また、お口の定期検診はかかりつけ歯科医を決め、半年に1回程度受けましょう。

問健康増進課健康管理係 ☎⑤6790



「受動喫煙」は喫煙よりも害が多い!

たばこを吸わない人が、たばこを吸う人のそばで煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。たばこの煙に含まれる有害物質は髪や肌、衣類、カーテンなどに付着し、吐く息に含まれる有害物質などが完全になくなるまでに約30分かかるといわれています。

- ・喫煙者はたばこの煙の害を理解し、自分と周囲の健康に配慮しましょう。
- ・禁煙を希望する場合は、禁煙治療実施医療機関や禁煙相談薬局を紹介しています。

問健康増進課健康づくり推進係 ☎⑤6791

かんせん 乾癬患者のための医療講演会

「乾癬」とは、皮膚の乾きや剥がれ落ちなど、皮膚に炎症が生じる病気です。放置するとひどく悪化することもあります。近年、治療法が目覚ましく進歩しています。

医師への質問・相談もできますので、ぜひご参加ください。

とき 2月9日(日) 午後1時~

ところ 八戸市総合福祉会館

「はちふくプラザねじょう」

(八戸市根城八丁目8-155)

講師 青森県立中央病院 皮膚科部長 原田 研さん
つばさ皮膚科 院長 橋本 秀樹さん

※事前の申し込みは不要です。

問青森乾癬患者友の会・福井 ☎090-2020-9586

●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	5日(水)、3月4日(水) 14:00~15:00 ※開催日2日前までに要予約	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	5日(水) 9:30~13:15~ ※3日(月)までに要予約	市役所本館2階会議室2 問高齢介護課 ☎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	12日(水) 14:00~15:30 ※7日(金)までに要予約	
◆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	26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	4日(火)・18日(火)※要予約 13:00~13:30	市民交流プラザ「タワー」 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	19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	6日(木)・20日(木) 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	4日(火)・18日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問 ☎③8450

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
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
11日(火)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
22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