

ほけんのページ

8月の健康カレンダー

●乳幼児健診など

▶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 対象者には個別通知します	11日(火)・24日(月) ※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 対象者には個別通知します	12日(水)・26日(水) ※フェイスタオル持参	
◆2歳児発達健診 対象者には個別通知します	7日(金)・19日(水)・ 27日(木) ※フェイスタオル持参	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	18日(火)・25日(火) ※フェイスタオル持参	
◆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	17日(月)9:20~ ※前日までに要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	20日(木)14:00~ ※12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とお父さん ※産前産後ケアコースは女性限定 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	いずれも 13:15~15:30 ◆産前産後ケアコース 11日(火)「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 3日(月) 「ベビーマッサージ」 9月7日(月) 「ベビー防災」 ◆親子ふれあいコース 17日(月)「遊び方体験」 9月14日(月)「離乳食」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	5日(水)・31日(月) 13:15~15:30 「沐浴・妊婦疑似体験」	

※1歳6か月児・2歳児・3歳児健診の対象者は、歯みがきを済ませてから受診してください。
※発熱や体調不良のときは、翌日以降に受診してください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、日程が変更となる場合があります。

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、接種の積極的勧奨を差し控えていた時期があったため、次の特例対象者は予防接種を受けていない可能性があります。まだ接種を受けていない人は、予防接種を受けましょう。
【特例対象者】
▶平成12年4月2日~平成19年4月1日生まれて20歳未満の人
▶平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれて13歳未満の人
※過去の接種歴により受け方が変わりますので、お問い合わせください。
健康増進課☎⑤6790

食中毒予防の5つのポイント

夏は食中毒が発生しやすい季節ですので、食品の取り扱いなどに十分注意し、予防を心掛けましょう。

- ①身を守る手洗い 手洗いは食品衛生の基本です。
- ②肉の生食に注意 高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は、加熱不十分な肉を食べるのは控えましょう。
- ③テイクアウトは早めに食べる 持ち帰る場合は常温で長時間放置せず、購入後はすぐに食べましょう。
- ④有毒山野草・有毒キノコ 食用かどうか分からない植物は採らない、食べない、人にあげない、販売しない。
- ⑤フグの家庭調理は危険 最悪の場合は死に至ることもあるので、釣ったフグなどは絶対に調理しないでください。

●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	9月2日(水) 14:00~15:00 ※8月31日(月)まで要予約	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	9月3日(木) 9:30~13:15~ ※9月1日(火)まで要予約	
◆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 ☎③4261
◆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) 14:00~15:00 ※7日(金)まで要予約	市役所本館2階会議室2 高年齢介護課 ☎⑤6720
◆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	上十三保健所 ☎③4261
◆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	20日(木) 9:30~15:00	市民交流プラザ「トワレ」 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	4日(火)・18日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎③8450

(※)市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎⑤6790)へお問い合わせください。



家族みんなが

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え
1日を元気にスタートしよう!

「早寝・早起き・朝ごはん」はメリットがたくさん!

- ◆夜しっかりと寝ることで成長ホルモンが分泌されます。
- ◆早起きすることで体温を高め、体が活動モードになります。
- ◆朝食を食べることで集中力ややる気がでます。
- ◆食を通して、親への感謝の気持ちが育まれます。



市では毎月第3日曜日を「家族でまんまの日」として推進しています。



●献血のお知らせ

健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
9日(日)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	
12日(水)	10:00~12:00	十和田警察署
	13:30~16:00	
21日(金)	10:00~11:45	十和田市役所
	13:00~16:00	
30日(日)	9:30~12:00	DCMホームマック(株)十和田店
	13:30~15:30	