

ほけんのページ

1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 健診日までに満4カ月に達する乳児	12日(火) 時間は個別通知します ※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 令和元年7月生まれの幼児	13日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成30年7月生まれの幼児 ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	14日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成29年7月生まれの幼児	19日(火) 時間は個別通知します	
◆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 12日(火)「ベビー計測」 2月8日(月)「骨盤ケア」 ◆ベビーケアコース 4日(月)「ベビー防災」 2月1日(月)「スマホ等の影響」 ◆親子ふれあいコース 18日(月)「エプロンシアター」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	8日(金)、25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。

●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3日(水) 14:00~15:00 ※2月1日(月)まで要予約	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	28日(木) 9:30~・13:15~ ※26日(火)まで要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆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 時間は個別通知します	市役所本館2階会議室2 問高齡介護課 ☎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) 14:00~15:00 ※8日(金)までに要予約	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	5日(火)、19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 ☎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 問☎③8450
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	21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	5日(火)、19日(火) ※要予約 13:30~14:30	

(※)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。

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☎⑤6790

祖父母のための孫育て教室

赤ちゃんのお風呂の入れ方やおむつ交換など体験してみませんか。

とき 2月22日(月) 午後2時~3時
(受付 午後1時40分~)

ところ 保健センター

対象 祖父母世代

定員 6人(先着順)

申し込み受付 1月22日(金)~

申問健康増進課☎⑤6792



子宮頸がん・乳がん検診無料クーポンの使用期限は3月31日です!

令和2年度の対象となる人へ、昨年6月中旬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。

対象 令和2年4月20日現在、市内に住所を有する人

①子宮頸がん検診

20歳の女性のうち、令和元年度に市が実施した子宮頸がん検診を受診していない人

②乳がん検診

40歳の女性のうち、令和元年度に市が実施した乳がん検診を受診していない人

(※年齢はいずれも、令和2年4月1日現在の年齢)

※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☎⑤6790

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
3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	
27日(水)	10:00~11:45	十和田市役所
	13:00~16:00	