

ほけんのページ

2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	9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8月生まれの幼児	10日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成30年8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。	4日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成29年8月生まれの幼児	2日(火) 時間は個別通知します	
◆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	19日(金)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	25日(木)14:00～ ※17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 8日(月)「骨盤ケア」 3月8日(月)「スキンケア」 ◆ベビーケアコース 3月1日(月)「ベビー計測」 ◆親子ふれあいコース 15日(月)「遊び方体験」 3月15日(月)「離乳食」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	3月4日(木) 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、翌月に降に受診してください。
 ※駐車場が満車の場合、中央・北園駐車場をご利用ください(無料券を配布します)。
 ※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。

インフルエンザの同時流行にご用心!

新型コロナウイルス感染症が発生している中で、インフルエンザの流行シーズンを迎えます。
 マスクの着用、手洗いのほか、次のことに気を付け、インフルエンザの予防を行いましょう。

<インフルエンザ予防のポイント>

- ・室内の湿度(50～60%)を保つ
- ・十分に休養を取る
- ・栄養バランスの良い食事
- ・水分を小まめに取る



問健康増進課☎56790

●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	3月3日(水) 14:00～15:00 ※3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	25日(木) 9:30～・13:15～ ※22日(月)まで要予約	
◆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	10日(水) 14:00～15:00 ※5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 ☎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	2日(火)、16日(火) ※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎234261
◆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	18日(木)※要予約 13:00～14:00	市民交流プラザ「トワール」 問健康増進課 ☎56791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	18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	2日(火)、16日(火) ※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎238450

(※)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。

輝く笑顔はお口から!

「歯周疾患検診」がおすすめです

半年に1回は「お口の定期健診」を受けましょう。
 40・50・60・70歳に達する人に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、お早めに市内の歯科医院へ申し込みください。



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
14日(日)	10:00～12:00	マックスバリュ十和田南店
	13:30～16:00	
17日(水)	10:00～12:00	十和田警察署
	13:45～16:00	十和田済誠会病院
28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	