

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 健診日までに満4カ月に達する乳児	3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2年2月生まれの幼児	11日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成31年2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。	12日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年2月生まれの幼児	10日(火) 時間は個別通知します	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6797
◆ほっとマミーサロン ・妊娠を考えている女性 ・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。	いずれのコースも ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ◆産前産後ケアコース 2日(月)「スキンケア」 9月6日(月) 「産後ダンス」 ◆ベビーケアコース 16日(月) 「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 30日(月)「遊び方体験」	

※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。
 ※第二中央駐車場をご利用の場合は、駐車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。

●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、物忘れ、お酒のことなど気がかりのある人・家族	9月1日(水) 14:00~15:00 ※30日(月)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(木)、9月2日(木) 9:30~13:15~ ※各相談日の2日前までに要予約	
◆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	25日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 問☎②4261
◆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	18日(水) 14:00~15:00 ※13日(金)までに要予約	市役所本館2階会議室1 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	3日(火)、17日(火)、 9月7日(火) ※要予約 13:00~13:30	上十三保健所 問☎②4261
◆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(水) ※要予約 13:00~14:00	市民図書館 多目的研修室 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	19日(木) 9:30~11:30	
◆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	3日(火)、17日(火)、 9月7日(火) ※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎②8450

(※)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。

第3回さわやか健康講座

日々の暮らしに役立つコミュニケーション講座

とき 8月20日(金) 午後1時~3時
 ところ 市民文化センター
 講師 産業心理カウンセラー 岡部 あゆみさん
 定員 100人



申し込み開始 8月2日(月)~
 ※講話の前に、ボランティアサークル「こころの会」による紙芝居も上演します。
 ※健康とわだポイントラリー対象事業です。ポイントラリーカードをお持ちの人は持参ください。
 ※当日、37.5℃以上の発熱がある人や体調不良の人は受講を控えるようお願いいたします。

申問健康増進課☎⑤6791

◆「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(乳幼児健康診査、感染症に関連した情報など)を得ることができます。

とわだ 子育てナビ

検索



◆市の健診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 健診

検索



食中毒予防の4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、帰宅したら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。

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
8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	
10日(火)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	十和田済済会病院
20日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
21日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:00	