

# ほけんのページ

## 12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か月に達する乳児	7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6月生まれの幼児	22日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年6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。	23日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年6月生まれの幼児	21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
◆子どものこころの相談 悩みを抱える小・中・高校生と保護者	9日(木)14:00～ ※2日(木)までに要予約	
◆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 その家族  ※産前産後ケアコースは女性限定です。 ※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 13日(月) 「スキんケア」 ◆ベビーケアコース 20日(月) 「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 27日(月) 「離乳食作り」	

※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	令和4年1月5日(水) 14:00～15:00 ※28日(水)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	17日(金) 9:30～・13:15～ ※15日(水)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	22日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 問☎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	15日(水) 14:00～15:00 ※10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	7日(火)、21日(火)、 令和4年1月4日(火) ※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎③4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気にに関する相談を希望する人	15日(水) 13:00～14:00 ※要予約	市民交流プラザ「トワレ」 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	16日(木) 9:30～11:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆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	7日(火)、21日(火)、 令和4年1月4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。

### 高齢者肺炎球菌予防接種を実施しています

対象 市内に住所のある次の①か②に該当する人で、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

- ①令和3年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ②接種日において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能や免疫の機能に障害がある人(身体障害者手帳1級相当)

※①の対象者へは令和3年3月下旬に予診票を郵送しています。

実施場所 市内指定医療機関

接種費用 2,000円

※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(証明書が必要です)。

持ち物 予診票、健康保険証

接種期限 令和4年3月31日(木)

問健康増進課☎⑤6790



### 麻疹・風疹の予防接種(無料)を忘れずに2回受けましょう

麻疹や風疹に感染すると、脳炎や肺炎など重症化することがあります。

接種期限を過ぎると無料で受けることができませんので、適切な時期に予防接種を受けましょう。

対象者と接種期限

- ▶1期 対象者：生後12～24か月に至るまでの人  
接種期限：2歳の誕生日前日
- ▶2期 対象者：来年度小学校へ入学する人  
接種期限：令和4年3月31日(木)

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
4日(土)	9:30～12:00	DCMホームマック(株)十和田店
	13:30～15:30	
9日(木)	10:00～12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30～16:00	中央病院
11日(土)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	
18日(土)	10:00～11:45	ユニバース十和田東店
	13:15～16:00	