

## 3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	8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9月生まれの幼児	9日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年9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。	10日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年9月生まれの幼児	1日(火) 時間は個別通知します	
◆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	17日(木)14:00～ ※10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 ※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 7日(月)「スキンケア」 ◆ベビーケアコース 14日(月)「ベビー計測」 ◆親子ふれあいコース 22日(火)「離乳食作り」	市民交流プラザ「タワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6797
◆パパママ教室 妊婦とその夫	4日(金) 18:30～19:30	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6797

※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。

### 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性は、妊娠・出産、子育て、子どもの独立後の生活、介護などライフサイクルが目まぐるしく変化していきます。女性が生涯を通して健康で明るく、充実した日々を過ごすためには体も心も健康であることが大切です。

自分の体について正しい知識を持ち、体からのサインを見逃さないように特定健診だけでなく、乳がん・子宮頸がん検診も併せて受診しましょう。



問健康増進課☎⑤6791

### ●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	17日(木) 9:30～・13:15～ ※15日(火)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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の心配のあるお子さんの家族	23日(水)※要予約 時間は個別通知します	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	1日(火)、15日(火) ※要予約 13:00～13:30	
◆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	16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	17日(木) 9:30～11:30	市民交流プラザ「タワーレ」 問健康増進課 ☎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	1日(火)、15日(火) ※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎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。

### 3月は自殺対策強化月間です

### 違和感に気付いたら、声を掛けてみる

家族や仲間の様子がいつもと違う、眠れていなさそう、食欲がなさそう、口数が少なくなった…など、心配する気持ちをただ伝えるだけでも、大切な人の命を支えることができます。

さまざまな悩みに応じた相談機関を掲載した「十和田市相談窓口ガイドブック」を市役所や公共施設などに設置し、十和田市相談窓口ガイドブックQRコード



問健康増進課☎⑤6791

### ●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
5日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
15日(火)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	
17日(木)	14:00～16:00	スーパーカケモ西金崎店
27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	