

# 6月ほけんのページ



## ●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	とき	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 対象者には個別通知します	7日(火) ※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 対象者には個別通知します	22日(水)	
◆2歳児発達健診 対象者には個別通知します ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	23日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	21日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	16日(木)14:00～ ※9日(木)までに要予約	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や、接し方、栄養面などの悩みがある0歳から就学前までの子と保護者	6日(月)9:30～ ※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 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	◆ベビーマッサージ・親子ふれあい遊び 13日(月) ①13:30～ ②15:15～ ①②いずれも定員4人	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎56797
◆パパママ教室 妊婦とその夫 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	24日(金) 18:30～20:30	保健センター 問健康増進課 ☎56797
◆孫育て教室 祖父母世代 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	27日(月) 9:30～11:00 定員6人	

## ●各種相談

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 心の悩み、不眠、お酒、人間関係など気がかりなことのある人・家族	7月6日(水) 14:00～15:00 ※7月4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	9日(木) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※7日(火)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 9:00～11:30	上十三保健所 問☎234261
◆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) ※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	15日(水) ※要予約 13:00～14:00	
◆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	7日(火)、21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。

※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。

## ●献血のお知らせ

問健康増進課☎56790

実施予定日	時間	場所
10日(金)	9:30～12:00	(南)中野自動車
	14:00～16:00	青い森信用金庫十和田営業部
11日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
14日(火)	10:00～11:30	第一生命保険(株) 青森支社十和田営業オフィス
	13:00～16:00	十和田第一病院北側駐車場

【有料広告欄】総務課広報男女参画係☎56702

## さあ、始めよう!

6月は県の「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」です

## 早寝・早起き・朝ごはん

～子どもの生活リズム改善大作戦!!～

- ①カーテンを開けて朝の光を浴びましょう
- ②朝ご飯を食べましょう
- ③昼間はできるだけ体を動かしましょう
- ④夕食とお風呂は早めに済ませましょう
- ⑤寝る時間になったらテレビを消しましょう
- ⑥寝るときは電気を消しましょう
- ⑦入眠儀式を見つけましょう 問健康増進課☎56792



「いただきます 人生100年 歯と共に」  
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

♡ 実践しよう!! 歯を守る3つのポイント ♡

### 1 正しい歯磨きをしよう

- ①力を入れ過ぎず、痛くない程度に小刻みに歯ブラシを動かす
- ②1本の歯の全ての面を細かく磨く
- ③磨く順番を決めて、一巡するように磨く
- ④歯ブラシの角度を変えて、歯の面に毛先を当てる

### 2 生活習慣を整え、よく噛んで食べよう

### 3 定期的にかかりつけ歯科医を受診しよう

市では本年度、40歳、50歳、60歳、70歳になる市民を対象に、無料で歯周疾患検診を行っています。受診票が届いたら忘れずに受診しましょう。

問健康増進課☎56791