

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	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	9日(火) ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎51-6792
◆1歳6か月児健診 対象者には個別通知します	17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。	18日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	16日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	25日(木)14:00~ ※18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 妊婦や生後8カ月までの乳児をもつお母さんと家族	◆骨盤ケア・親子ふれあい遊び 8日(月) ①②いずれも定員4人 ①13:30~15:00 ②15:15~16:45	市民交流プラザ 「トワール」 問健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 生後2カ月以降の乳児をもつお母さんとその家族	◆産後コース 21日(日) 9:30~11:30	

※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、感染症治療中のときは、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	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	3日(水) 14:00~15:00 ※相談日の2日前までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	4日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※2日(火)までに要予約	
◆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	17日(水) 14:00~15:00 ※12日(金)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	24日(水)※要予約 9:00~11:30	上十三保健所 問☎23-4261
◆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	
◆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	17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	2日(火)、16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(☎51-6790)へお問い合わせください。

第1回さわやか健康講座

「精神疾患、精神障がいつてなんだろう」

とき 8月30日(火)
午後1時30分~3時30分

ところ 保健センター

講師 地域活動支援センター
アSENDハウス 高橋 孝明 センター長

定員 80人(先着順)

申し込み方法 電話または保健センターへ直接申し込みください。

申込期限 8月29日(月)

※講話前にボランティア団体「こころの会」による紙芝居を行います。

※健康とわだポイントラリーカードをお持ちの人は持参ください。

問健康増進課☎51-6791



●献血のお知らせ

問健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	場所
3日(水)	10:00~12:00	青森県十和田合同庁舎
	13:30~16:00	J A 十和田おいらせ本店
7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	イオンスーパーセンター十和田店
19日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	十和田市役所

4つのポイントで予防！家庭での食中毒

問上十三保健所☎23-4261

Point 1 予防の基本は手洗い！



調理や食事の前、トイレやおむつ交換、動物を触った後は、消毒効果のある手洗い用洗剤でよく手を洗いましょう。

Point 2 肉はよく焼いて食べる！



生肉や生焼けの肉には細菌が付いていることがあるため、肉を調理する器具は他の食材のものと分け、しっかりと火を通してから食べましょう。

Point 3 テイクアウトは早めに食べる！



テイクアウトした食べ物は、購入してから食べるまでの時間が長くなりがちです。購入後はすぐに食べてしまうか、冷蔵庫で保管するなど長時間常温で放置しないようにしましょう。

Point 4 フグ毒や有毒植物に注意！



フグの処理には専門的な知識と技術が必要です。釣ったり人からもらったりしたフグは、絶対に食べないでください。

食用かどうか確実に判断できないキノコや山野草は「採らない・食べない・人にあげない・売らない」を心掛けましょう。