

## ●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 対象者には個別通知します	14日(火) ※バスタオル持参	保健センター ☎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	8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。	9日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	7日(火)	
◆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	16日(木)14:00～ ※9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 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	13日(月) ①13:30～15:00 ②15:15～16:45 「ベビー計測・離乳食について」 「親子ふれあい遊び」 ①②いずれも定員5人	市民交流プラザ「タワーレ」 ☎健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 妊婦とその夫	17日(金) 18:30～20:30	保健センター ☎健康増進課 ☎51-6797

※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。

### ◆子育てをもっと楽しく！「とわだ子育てアプリ」



とわだ子育てアプリ

検索



## 3月1日～7日は「子どもの予防接種週間」です

入園・入学などに備え、必要な予防接種を済ませ、病気から子どもを守りましょう。特に、来年度小学校に入学する子どもは麻しん・風しん（第2期）の予防接種を忘れずに受けましょう。予防接種は予約が必要ですので、医療機関へお問い合わせください。

☎健康増進課☎51-6792

☎健康増進課☎51-6790

## ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
4日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
16日(木)	14:30～16:00	スーパーカケモ西金崎店
18日(土)	10:00～12:00	マックスバリュ十和田南店
	13:30～16:00	
26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	

## ●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	16日(木) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※14日(木)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎51-6791
◆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	22日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 ☎☎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	14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	15日(水)※要予約 13:00～14:00	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎23-8450
◆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	14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。

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です！

### 食事と運動で骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症とは、ホルモンの変化や生活習慣により、骨がスカスカになり骨折しやすくなる状態のことです。特に女性は、閉経後にリスクが高くなります。

#### 次の3本柱で骨粗しょう症を予防できます！

①食生活 カルシウムを多く含む食品、カルシウムの吸収を助ける食品をとる

▶カルシウムを多く含む食品

乳製品、小松菜、大豆製品など

▶カルシウムの吸収を助ける食品

ビタミンD：魚、シイタケなど

ビタミンK：ブロッコリー、ホウレンソウなど

②運動 ウォーキング、ストレッチ、片足立ちなどの運動を習慣にする

③日光浴 1日に30分程度、日光を浴びる

▶体の中でビタミンDが作られます。



☎健康増進課☎51-6791



## 休日当番医

☎健康増進課☎51-6790

5日(日)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	☎25-3300
12日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	☎23-2666
19日(日)	高松病院(三本木字里ノ沢1-249)	☎23-6540
21日(火)	十和田北クリニック(元町東五丁目8-54)	☎21-3741
26日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	☎20-1505

▶診療時間：午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。