

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	20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	21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。	22日(木) ※歯ブラシ持参	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	27日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	15日(木)14:00～ ※8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か月までの乳児 のお母さんとお父さん、その 家族	◆ベビーマッサージ・ ふれあい 12日(月) 13:30～15:30 定員8組※要予約	市民交流プラザ 「タワーレ」 問健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 妊婦とその家族	◆妊娠期コース 23日(金) 18:30～20:30	保健センター 問健康増進課 ☎51-6797
◆祖父母のための孫育て 教室 乳幼児の子育て・孫育てを応 援する祖父母世代	26日(月) 9:30～11:00 先着6人(組)	

※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。

◆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

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

虫歯にならないうための食習慣 問健康増進課☎51-6792

- 規則正しい食習慣を→だらだら食いはやめましょう
- カルシウム(小魚、乳製品など)やカルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚介類やキノコ類など)、たんぱく質(卵、大豆製品など)を摂りましょう→丈夫な歯を作ります
- よく噛んで食べましょう→唾液によってお口の中の汚れをきれいにします

●献血のお知らせ

問健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	ところ
9日(金)	9:30～12:00	(有)中野自動車
	14:00～16:00	青い森信用金庫 十和田営業部
10日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	

●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	7日(水)、7月5日(水) 14:00～15:00 ※相談日の2日前まで要予約	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	8日(木) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※6日(火)まで要予約	
◆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	14日(水) 14:00～15:00 ※9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 ☎51-6720
◆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	28日(水)※要予約 9:00～11:30	上十三保健所 問☎23-4261
◆B型およびC型肝炎検査(※) 過去にB型およびC型肝炎ウイ ルス検査を受けたことがない人	7日(水)、20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	28日(水) ※要予約 13:00～14:00	上十三保健所 エイズ専用 問☎23-8450
◆HIV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(水)、20日(火) ※要予約 13:30～14:30	

(※)市の検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。

さあ、始めよう！

早寝・早起き・朝ごはん

～子どもの生活リズム改善大作戦！！～

6月は県の「食育月間」
毎月19日は「食育の日」です

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



問健康増進課☎51-6792

八戸盲学校・八戸聾学校協働 相談支援センター
サテライト教室のお知らせ

盲学校・聾学校の教員が「見え、聞こえ、ことは、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 6月15日(木) 午後1時30分～4時30分

ところ 市教育研修センター

対象 乳幼児～成人(家族や担任の先生も可)

申し込み 保健センターに備え付けの申込用紙でお申し込みください。

申問 八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター

☎0178-43-3962 FAX 0178-43-3942