

# 9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	12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	20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。	21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	19日(火)	市民交流プラザ 「タワーレ」 健康増進課 ☎51-6797
◆子どものころの相談 小・中・高校生と保護者	28日(木) ※21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 のお母さんとその家族	◆おっぱいケア ◆親子ふれあい 11日(月) 13:30~15:30 定員8組※要予約	保健センター 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 15日(金) 18:30~20:30 定員8組※要予約	

※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、翌月に降に受診してください。  
※第2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

## ●献血のお知らせ

健康増進課 ☎51-6790

実施予定日	時間	ところ
3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	
27日(水)	14:00~16:00	十和田第一病院

## ●休日当番医

健康増進課 ☎51-6790

3日(日)	高松病院 (三本木字里ノ沢1-249)	☎23-6540
10日(日)	えと内科医院 (西三番町1-28)	☎23-2727
17日(日)	十和田外科内科 (穂並町1-5)	☎22-5151
18日(月)	西十一番クリニック (西十一番町40-38)	☎51-3911
23日(土)	十和田北クリニック (元町東5丁目8-54)	☎21-3741
24日(日)	石川ファミリークリニック (稲生町19-4)	☎27-1351

▶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。

## ●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	6日(水)、10月5日(木) 14:00~15:00 ※実施日の2日前までに要予約	保健センター 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	7日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※5日(水)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	13日(水) 14:00~15:00 ※8日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 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	27日(水) ※要予約 9:00~11:30	上十三保健所 ☎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	5日(火)、19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	20日(水) ※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 エイズ専用 ☎23-8450
◆HIV(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	5日(火)、19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。

## 10月から子ども・妊婦を対象にインフルエンザ予防接種費用を一部助成します

健康増進課 ☎51-6790

対象者へは9月下旬に助成券を個別送付します。  
9月中に接種した場合、助成の対象外となりますのでご注意ください。

対象者 ①生後6か月～小学6年生…2回分を助成

②中学1～3年生および妊婦…1回分を助成

助成期間 10月2日(月)～12月28日(木)

実施場所 市内指定医療機関(個別通知でご確認ください)

助成額 1回につき上限2,000円

※高齢者(65歳以上)対象のインフルエンザ予防接種についても、例年通り実施予定です。

## 「結核」は過去の病気ではありません

健康増進課 ☎51-6790

9月24日(日)～30日(土)は「結核予防週間」です。本県では令和3年に105人が新たに結核に感染しており、70代以上の患者が約7割を占めています。早期発見のために、咳が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。

抵抗力の弱い赤ちゃんが結核に感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、生後5～8か月までにBCG接種を受けましょう。

## 9月20日(水)から新型コロナワクチン秋開始接種が始まります

健康増進課 ☎51-3936

対象となる人には次のとおり順次接種券を発送しています

▶65歳以上 令和5年春開始接種を行った人へ前回の接種日が早い順に発送 ▶64歳以下 令和4年秋開始接種または令和5年8月までに初回接種を終えた人へ年齢順に発送 ※過去に市から接種券が届き、その接種券を使用していない人には送付予定はありません。お持ちの接種券で予約・接種が可能です。

※万が一接種券を紛失された場合は再発行しますので市コールセンターへお問い合わせください。

## 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行も懸念されます

日頃から、体温や健康状態の確認など、セルフチェックを心がけましょう。また、手洗いなどの手指衛生、換気、適切なマスク着脱など基本的な感染対策をお願いします。

## 子どもを守り、子育てを支えるための事業紹介

健康増進課 ☎51-6734

子育て世代親子支援センターでは、関係機関と連携しながら子育て家庭のさまざまな相談に応じています。

子育て支援事業や制度の中から一部を紹介するので、利用を希望する場合はご相談ください。

### 子育て短期支援事業(ショートステイ)

保護者が家庭において子どもを養育することが一時的に困難となった場合に、児童養護施設などにおおむね7日間程度預けることができます。

### 母子生活支援施設

18歳未満の子どもを養育している母子家庭や離婚やDVなどのさまざまな事情により子どもの養育が十分にできない場合に、母子で入所し、就労・生活・子育てなどの支援を受けながら自立するための施設です。

### 助産施設

生活保護世帯や市民税非課税世帯など、経済的理由により出産費用を支払うことができない妊産婦を対象に指定病院での出産費用を助成する制度です。

### 里親制度

親元で暮らせない事情のある子どもたちを知事が認定した里親が、家族の一員として迎え入れ愛情をもって育てる子どものための制度です。

## 9月は健康増進普及月間です!

～健康づくりに取り組み、心身ともに充実した生活を送りましょう～

健康増進課 ☎51-6791

### 健康づくりのポイント「かきくけこ」

か からだに良い食事を取る き 喫煙しない く 苦しいときは相談する

け 健診(検診)を受ける こ こつこつ運動を続ける

特に働き盛り世代は仕事を中心の生活で、自分の健康管理をつい後回しにしてしまう傾向があります。40歳ころから生活習慣病のリスクが高まるため、早いうちから意識して自分の健康管理をすることが大切です。

これからもいきいきと充実した生活を送るために、できそうなことから健康づくりに取り組みましょう。保健センターでは健診結果、食事のことやこころに関する相談も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

## 9月10日(日)～16日(土)は「自殺予防週間」です

いのちを守るゲートキーパー あなたの「気付き」で救えるいのち

健康増進課 ☎51-6791

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。市民一人一人が次の四つを実践し「ゲートキーパー」となることで、社会全体で自殺を防ぎましょう。

### ①家族や周囲の人の変化に気付き、声を掛ける

【いつもと様子が違う!気付いてほしいサイン】

- 元気がない、疲れている様子 体調が悪そう
- よく眠れていない様子 飲酒量が増えた
- 食欲がなさそう、痩せた
- 身だしなみが乱れている など

### ②相手に寄り添って、話を聴く

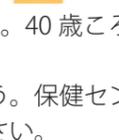
否定したり、話をそらしたりせず、相手のペースに合わせてじっくり耳を傾ける。

### ③早めに専門機関などへの相談を勧める

- 無理に押し付けない
  - 可能であれば付き添ってあげる
  - 具体的な相談先を示す
- ※健康増進課では、毎月第1水曜日に精神科医による「こころの相談」を実施していますので、お問い合わせください。

### ④こころの健康回復を温かく見守る

「いつも見守っているよ」の一言を伝える。



▲十和田市相談窓口ガイドブック

