

●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 ☎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	15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。	16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	21日(火)	市民交流プラザ 「タワーレ」 ☎健康増進課 ☎51-6797
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	30日(木) ※22日(水)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	◆計測・離乳食 ◆親子ふれあい 13日(月) 13:30~15:30 定員8組※要予約	
◆パパママ教室 産婦とその家族、生後2か月以降の乳児	◆産後コース 19日(日) 9:30~11:30 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、翌日以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

●各種相談

内容	とき	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	9日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※7日(水)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎51-6791
◆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 ☎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	29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	14日(火)、29日(水) ※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
◆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	14日(火)、29日(水) ※要予約 13:30~14:30	

(※)40歳以上の市民は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。

「LINE相談」#誰かに聞いてほしいことがある

☎県障害福祉課☎017-734-9307

若者向けの相談窓口を期間限定で開設します。学校のこと、いじめ、友だち、家族、将来のこと…どんなことでも相談してください。

秘密は厳守します。

とき 10月30日(月)~11月28日(火)
午後5時~10時



▲友だち追加はこちらから

🏥 休日当番医

☎健康増進課☎51-6790

3日(金)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	☎25-2888
5日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	☎21-5558
12日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	☎25-3341
19日(日)	十和田第一病院(東三番町10-70)	☎22-5511
23日(木)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	☎51-3911
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。

▶医療機関により規模や診療科が異なるため、症状などによっては診察できない場合がありますのでご了承ください。

▶子どもの症状で、受診すべきかわからないときは小児救急電話相談#8000(ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)へお問い合わせください。

●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(金)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	

■献血のご協力をお願いします

血液は長期間の保存ができず、献血によって必要な血液を確保しなければ、医療を支えることができません。

血液を必要としている患者さんのために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

※献血の日程は市ホームページにも掲載しています。



けんけつちゃん



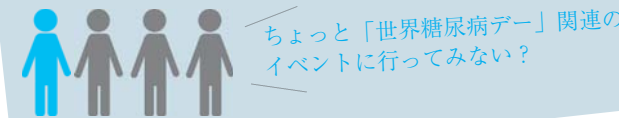
始めよう、糖尿病予防 11月14日は「世界糖尿病デー」です

☎健康増進課☎51-6791

40歳から74歳までの十和田市民のおよそ4人に1人は、糖尿病を発症しているか、その予備軍です※。

始めよう、糖尿病予防。

※令和4年度十和田市特定健康診査結果より



○ブルーライトアップ

世界糖尿病デーにあわせ、市役所と中央病院をブルーにライトアップします。

この機会に、糖尿病予防のためにできることから生活習慣改善に取り組みましょう。

とき 11月10日(金)~16日(木) 午後4時~9時
ところ 市役所別館南側、中央病院南側渡り廊下

○簡易血糖測定会

☎健康増進課☎51-6791

あなたの血糖値は大丈夫?この機会に、自分のからだを知り、糖尿病予防のためにできることを見つけてみませんか。

とき 11月10日(金) 午後2時~4時

ところ 保健センター 大ホール

内容 ▶簡易血糖測定 ▶糖尿病予防ミニ講話(食事・運動)

▶おすすめレシピ試食提供 ▶展示など

対象 十和田市民

定員 100名(先着順) ※要申し込み

○糖尿病講演会 主催 中央病院糖尿病ケアチーム

☎中央病院地域連携部☎23-5121

とき 11月16日(木) 午後6時30分~7時30分

ところ 中央病院別館2階 講堂

テーマ 糖尿病スティグマとアドボカシー活動

一患者様にとって幸せな人生をー

講師 中央病院 手代森 隆 医師

対象 市内医療機関・高齢者施設勤務の医療従事者

※要申し込み



正しい知識を持ってお酒と上手に付き合おう~11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です~

☎健康増進課☎51-6791

■アルコールのリスク

- アルコール依存症
- 暴力・DV・虐待
- 健康障害

■法律で禁じられていること

- 20歳未満の飲酒
- 飲酒運転

■お酒の悩みをご相談ください

お酒は「百薬の長」と言われる一方、不適切な飲酒は本人の健康問題のみならず、飲酒運転や暴力、虐待、自殺などのさまざまな問題にも密接に関連しています。

お酒のことで悩んだときは、医師や保健師に相談しましょう。保健センターでは、家族からの相談も受け付けています。



▲こころの相談

新型コロナワクチン秋開始接種実施中

☎新型コロナワクチンコールセンター☎51-3936

9月20日より新型コロナワクチン秋開始接種を実施しています。

▶接種券は、国のワクチン供給に合わせて年齢順に発送しています。発送状況について詳しくは市ホームページで確認ください。

▶接種券が届いた人で接種を希望する人は忘れずにご予約ください。

▶接種券を紛失した場合は、市コールセンターへお問い合わせください。

市ホームページはこちらから▶



青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター 主催 「第3回青森県 県民公開講座」

☎弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター☎0172-39-5459 メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

とき 11月14日(火) 午後3時~4時

ところ 弘前大学医学部 コミュニケーションセンター

内容 ①「心臓病を悪化させない食事のコツ」

嶋崎 真樹子 管理栄養士

②「心臓病のお薬との付き合い方」相内 尚也 薬剤師

③個別相談会

(メール、電話も可。希望者のみ)

開催方法 ▶来場(先着100人)

▶オンライン(Zoom先着100人)

申込期限 11月7日(火)



▲申し込みはこちらから