

●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)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	14日(木) ※7日(木)までに要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 健康増進課 ☎51-6797
◆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	◆骨盤ケア ◆親子ふれあい 11日(月) 13:30~15:30 定員8組※要予約	
◆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	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

●献血のお知らせ

健康増進課 ☎51-6790

実施予定日	時間	ところ
2日(土)	10:00~12:00	DCMホームマック(株)十和田店
	13:30~16:00	
10日(日)	10:00~12:00	マックスバリュ十和田南店
	13:30~16:30	
17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	

■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。



●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) 14:00~15:00 ※4日(月)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	14日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※12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	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なお子さんの家族	13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	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	19日(火) ※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。

⊕ 休日当番医

健康増進課 ☎51-6790

3日(日)	篠田医院(稲生町21-21)	☎23-2022
10日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎23-2727
17日(日)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	☎22-1010
24日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	☎27-1351
29日(金)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	☎22-5252
30日(土)	藤原内科(三本木字北平115-8)	☎24-0770
31日(日)	藤井産婦人科医院(東三番町9-59)	☎22-5588

▶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。

▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。休日は受診できる医療機関に限られ、平日以上に混雑する場合があります。

冬の運動不足解消! 「すき間時間」でからだを動かしましょう

健康増進課 ☎51-6791

健康づくりに欠かせない運動ですが、仕事や家事に追われて実行できずにいる人も多いのではないのでしょうか。

特に冬場は自宅過ごす機会が増え、運動不足による体重増加が心配されます。「すき間時間」を活用し、からだを動かしてみましょう。

ちょっとずつ毎日やろう



◆運動を取り入れるコツ◆

朝の目覚めにラジオ体操!
悪天候の日も室内でできます。



歩いて買い物!
車の場合は、入り口から遠い駐車場に停めて少しでも多く歩きましょう。



エレベーターやエスカレーターよりも階段を!



電子レンジの待ち時間や歯磨き中に「ながら運動」!

もも上げ30回



かかと落とし30回



片足立ち1分間



などなど

感染予防を心掛けましょう

健康増進課 ☎51-6790

冬は季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が懸念されます。

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掛けましょう。また、手洗いなどの手指衛生、密の回避、換気、場面に応じた適切なマスクの着脱など、基本的な感染症対策をお願いします。

また、重症化予防が期待できるワクチン(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症)についても、ご確認ください。



高齢者肺炎球菌予防接種を実施しています

健康増進課 ☎51-6790

対象 市内に住所のある次の①か②に該当する人 ※これまでに肺炎球菌予防接種をしたことがある人は対象外です。

①令和5年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
②接種日において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能や免疫の機能に障害がある人(身体障害者手帳1級相当)
※①の人で対象となる人には、令和5年3月下旬に予診票を郵送しています。

実施場所 市内指定医療機関

接種費用 2,000円 ※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(証明書が必要です)。

持ち物 予診票、健康保険証 接種期限 令和6年3月30日(土)

12月1日は世界エイズデーです

健康増進課(エイズ相談専用) ☎23-8450

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続により発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。上十三保健所では、相談・検査を匿名・無料で行っています。専用電話のほかインターネットによる予約を受け付けています。感染が心配な人は早めに検査を受けましょう。

また、ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。詳しくは県庁ホームページ「相談・検査(青森県 STOP AIDS)」をご覧ください。

県庁ホームページはこちらから▶

