

5月ほけんのページ

◎相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆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 ☎0176-51-6720
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	20日(月) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※16日(木)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791
◆パパママ教室 産婦と乳児(生後2か月~1歳未満)とその家族	【育児期コース】 ◆ベビーマッサージ ◆親子体操 26日(日) 10:00~11:30	市民交流プラザ 「トワレ」 ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	30日(木)14:00~ ※23日(木)までに要予約	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	6月5日(水) 14:00~15:00 ※3日(月)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791

※毎月開催する乳幼児健康診査の対象者には個別通知します。
年間予定表は市ホームページや「とわだ子育てアプリ」をご覧ください。

◆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 ☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
8日(水)	10:00~11:30	(株)福萬組
	13:00~14:30	青森県十和田合同庁舎
	15:00~16:00	(一財)済誠会附属十和田准看護学院
11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	

◎休日当番医

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
3日(金)	十和田泌尿器科クリニック (元町東1丁目3-8)	0176-22-7340
4日(土)	十和田北クリニック (元町東5丁目8-54)	0176-21-3741
5日(日)	十和田第一病院 (東三番町10-70)	0176-22-5511
6日(月)	藤原内科 (三本木字北平115-8)	0176-24-0770
12日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院 (西十一番町22-11)	0176-25-3341
19日(日)	阿部クリニック (東三番9-66)	0176-25-1122
26日(日)	育成会内科小児科 (西三番町1-28)	0176-21-5558

▶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。

◎上十三保健所の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆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	7日(火)・21日(火) 13:00~13:30 ※要予約	上十三保健所 ☎0176-23-4261
◆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	7日(火)・21日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450
◆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) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎0176-23-4261
◆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	22日(水) 9:00~11:30 ※要予約	

(※) 40歳以上の市民は市の健診でも検査ができます。
詳しくは健康増進課(☎0176-51-6790)へお問い合わせください。

5月31日「世界禁煙デー」をきっかけに禁煙を始めましょう!

禁煙は自分の健康を守るだけでなく、生活を豊かにします。

体へのメリット	周りへのメリット	生活へのメリット
▶心臓や肺の病気、がんなどのリスクが減る ▶呼吸がしやすくなる ▶血色や肌つやが良くなり、健康的に見える	▶たばこの煙の害から守ることができる ▶口臭やヤニ臭さが改善する ▶子どもの誤飲ややけどなどの心配がなくなる	▶たばこ代を他のことに使える ▶味覚が改善され食事がおいしく感じられる ▶よく眠れるようになる

喫煙は喫煙者本人だけでなく、タバコを吸わない人の健康にも影響を与えます。

自分や周りの人のためにも禁煙を始めませんか。

☎健康増進課 ☎0176-51-6791

「すきなこと どんどんふやしておおきなあれ」

5月5日から1週間は「こどもまんなか児童福祉週間」です

子どもの健やかな成長、子どもや家庭を取り巻く環境について、どうあればよいかを行政だけでなく、家庭や職場、地域の皆さんで考える機会にしましょう。

☎こども家庭センター ☎0176-51-6734

ハンセン病元患者のご家族へ



~対象となる方々に「補償金」を支給します~

○この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。

○補償金額：180万円または130万円

※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金担当窓口 電話番号 03-3595-2262



受付時間 10:00~16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚生労働省 検索