

6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	12日(水) 14:00~15:00 ※7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 ☎0176-51-6720
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	26日(水) 9:30~10:20 11:10~13:15 14:05~14:55 ※24日(月)までに要予約	保健センター 問 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆パパママ教室 市内在住の妊婦とパートナーやその家族	妊娠期①コース ▶妊産婦と家族の栄養講話 ▶パパの妊婦体験 ▶家事育児の役割分担	21日(金) 18:30~20:00
	妊娠期②コース ▶沐浴体験 ▶育児講話 ▶情報交換会	30日(日) 10:00~11:30
◆子どものこころの相談 小・中・高校生 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	27日(木)14:00~ ※20日(木)までに要予約	保健センター 問 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	7月3日(水) 14:00~15:00 ※7月1日(月)までに要予約	保健センター 問 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆乳幼児相談 子どもの成長発達への心配や接し方、栄養面などの悩みがある0歳~就学前の子と保護者	7月5日(金) ※28日(金)までに要予約	保健センター 問 こども家庭センター ☎0176-51-6792

※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。



◀とわだ子育てアプリはこちらから

◎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	4日(火)・18日(火) 13:00~13:30 ※要予約	上十三保健所 ☎0176-23-4261
◆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	19日(水) 13:00~14:00 ※要予約	
◆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	26日(水) 9:00~11:30 ※要予約	
◆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	4日(火)・18日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

(※) 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。

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

問 こども家庭センター ☎0176-51-6792

- 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



「歯を見せて笑える今を 未来にも」
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

問 健康増進課 ☎0176-51-6791

本市には、20歳代で歯肉炎の症状が出始め、40歳代で進行した歯周炎の症状や喪失歯が多い人がいます。

むし歯・歯周病予防の基本は
セルフケアとプロフェッショナルケアです

- 毎食後の歯みがき
- 歯間ブラシやデンタルフロスを用いた定期的な歯間部清掃
- 定期的にかかりつけ歯科医で検診受診

本市の歯周疾患検診は、従来の40歳、50歳、60歳および70歳に加え、本年度から20歳、30歳、76歳に達する人も対象となります。

すべての検診対象者には6月中に受診票を送付しますので、まず検診でご自身の口腔内の状態を知り、歯の健康づくりに取り組んでみましょう。

◎献血のお知らせ

問 健康増進課 ☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
7日(金)	10:00~12:00	(有)中野自動車
	14:00~16:00	青い森信用金庫十和田営業部
16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	

紙おむつの宅配で子育て家庭を応援します ~とわだ子育て応援ギフト事業~



問 こども家庭センター ☎0176-51-6792

対象 令和6年4月2日以降に生まれ、市に住民登録されている乳児を養育している人

内容 生後1~4か月未満に3回、1回当たり4パック(約1か月分)の紙おむつを宅配します。

申し込み方法 窓口にて利用申請の手続きをしてください。



休日当番医 問 健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
2日(日)	清潮会クリニック (東十一番町7-25)	0176-25-3300
9日(日)	高松病院 (三本木字里ノ沢1-249)	0176-23-6540
16日(日)	村木内科胃腸科医院 (西三番町20-17)	0176-22-1010
23日(日)	のづき内科小児科クリニック (東十二番町14-30)	0176-20-1880
30日(日)	えと内科医院 (西三番町1-28)	0176-23-2727

▶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。