

8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
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	7日(水)・9月4日(水) 14:00~15:00 ※実施日の2日前までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎0176-51-6791
◆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	14日(水) 14:00~15:00 ※9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	20日(火) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※16日(金)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 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期②コース 16日(金) 18:30~20:00 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話▶情報交換会	保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
	妊娠期③コース 25日(日) 10:00~11:30 ▶ベビーマッサージ ▶親子体操▶情報交換会	市民交流センター「タワーレ」 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や、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	9月10日(火) ※9月3日(火)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。

◆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



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	6日(火)・20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	21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子どもの家族	28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	6日(火)・20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。

家庭での食中毒を予防しましょう

問上十三保健所☎0176-23-4261

Point 1 基本は手洗い

Point 2 肉はよく焼いて食べる

▶調理する器具も他の食材のものと区別する

Point 3 「生食用」以外の魚は全てよく焼いて食べる

▶自分で釣った魚もよく焼いてから食べる

Point 4 フグや有毒植物に気を付ける

▶釣ったフグ、もらったフグは、絶対に食べない

▶食用かどうか確実に判断できないキノコや山野草などは、採らない、食べない、人にあげない、売らない

平成9年度から20年度生まれの女性の皆さんへ HPVワクチン接種の無料期間は令和7年3月31日まで

問健康増進課☎0176-51-6790

将来の子宮頸がんの原因の5~7割を防ぐ効果が期待できるHPVワクチンを無料で接種できる期間は令和7年3月31日までとなっています。

接種は計3回で、完了するまでに約6カ月間※かかるため、希望者は早めの接種をご検討ください(自費で行うと3回で約10万円の自己負担が発生します)。

※1回目のワクチン接種は遅くとも9月までにする必要があります。



あなたの筋肉量・体脂肪率が無料で測定できます！

体組成計(Inbody) 無料開放デー！ 毎月1回開催

問健康増進課☎0176-51-6791

とき 8月5日(月) 午前9時~午後4時

ところ 保健センター 多目的室

※お好きな時間に直接お越しください。

※混み具合によっては待ち時間が発生します。

※今後の開催日時は、毎月「ほけんのページ」に掲載します。

△ペースメーカーを装着している人は測定できません。

・測定は、靴下・ストッキングを脱いで行います。

●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
10日(土)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	
20日(火)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
21日(水)	10:00~12:00	十和田警察署
	13:45~16:00	第一生命保険(株)青森支社十和田営業オフィス

⚕ 休日当番医 問健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
4日(日)	かわむらクリニック (西二十二番町4-16)	0176-20-1505
11日(日)	えとクリニック (東一番町2-23)	0176-25-2525
12日(月)	十和田東病院 (三本木字里ノ沢1-247)	0176-22-5252
18日(日)	十和田第一病院 (東三番町10-70)	0176-22-5511
25日(日)	高松病院 (三本木字里ノ沢1-249)	0176-23-6540

▶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。