

9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	4日(水)・10月2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
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	11日(水) 9:30～10:20～ 11:10～13:15～ 14:05～14:55～ ※9日(月)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	11日(水) 14:00～15:00 ※6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
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	12日(木) 14:00～ ※5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
◆体組成計(Inbody) 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人	13日(金) 9:00～16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可。	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①コース 20日(金) 18:30～20:00 ▶パパの妊婦体験 ▶妊産婦と家族の栄養講話 ▶家事育児の役割分担について	保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
	妊娠期②コース 29日(日) 10:00～11:30 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話▶情報交換会	

※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▲

●休日当番医

問健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
1日(日)	篠田医院(稲生町21-21)	0176-23-2022
8日(日)	北園内科クリニック(西二十一番町14-38)	0176-22-2331
15日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	0176-21-5558
16日(月)	十和田北クリニック(元町東5丁目8-54)	0176-21-3741
22日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	0176-22-5151
23日(月)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	0176-51-3911
29日(日)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	0176-25-3300

▶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。

●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
25日(水)	13:30～16:00	十和田第一病院

●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	3日(火)・17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	18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	25日(水) 9:00～11:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450
◆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	3日(火)・17日(火) 13:30～14:30 ※要予約	

(※) B型・C型肝炎検査については、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。

9月24日～30日は結核予防週間

「結核」は過去の病気ではありません！

問健康増進課☎0176-51-6790



本県では令和4年に90人が新たに結核に感染しており、70代以上の患者が約7割を占めています。

早期発見のために、せきが2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。

抵抗力の弱い赤ちゃんが結核に感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、生後5か月～8か月に達するまでにBCG接種を受けましょう。

9月は「健康増進普及月間」特定健診・がん検診を受けましょう！

問健康増進課☎0176-51-6790

特定健診は、定期的に健康をチェックし、生活習慣病の発症や重症化の予防につなげることができます。

がん検診は、自覚症状の出にくい早期のがんを見つけ、早期治療で身体的・経済的な負担を軽減できます。

特定健診・がん検診を受けて自分の身体の状態を知ることから健康づくりを始めてみませんか。

健診の案内、予約はこちらから▶



9月10日～16日は自殺予防週間

あなたもゲートキーパーに！「気づき」で救える大切なのち

問健康増進課☎0176-51-6791

市民一人一人が次の4つを実践し「ゲートキーパー」になることで、社会全体で自殺を防ぎましょう。

①家族や周囲の人の変化に気づき、声をかける

②相手の心に寄り添って、話を聴く

③早めに専門機関などへの相談を勧める

④こころの健康回復を温かく見守り

「いつも見守っているよ」の一言を伝える

※健康増進課(保健センター内)では、こころやからだの不調などの相談に保健師が対応しています。お気軽にお問い合わせください。



相談窓口ガイドブックはこちらから▶