

10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	2日(水)・11月6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 ☎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	9日(水) 14:00~15:00 ※4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
◆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	10日(木) 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 ☎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 11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 ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797
	妊娠期①コース 20日(日) 10:00~11:30 ▶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	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	22日(火) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※18日(金)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791
◆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	24日(木) 14:00~ ※17日(水)までに要予約	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆乳幼児相談 子どもの成長面の発達の心配や接し方、栄養面などの悩みがある0歳~就学前の子どもと保護者	11月5日(火) ※29日(水)までに要予約	

※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。

◎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	1日(火)・15日(火) 13:00~13:30 ※要予約	
◆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	16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子どもの家族	23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	1日(火)・15日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

(※) 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。

高齢者のインフルエンザ予防接種および新型コロナワクチン予防接種(定期接種)を実施します

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

	インフルエンザ	新型コロナワクチン
費用	1,300円	2,500円
対象者	いずれも期間内1回限り ※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(それぞれ証明書が必要です)。 接種日において市に住民登録をしている次の人 ①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満の人で、身体障害者手帳1級相当の人 ※①②に該当し接種を希望する人で、10月7日を過ぎても予診票が届いていない人はお問い合わせください。 ※①②以外の希望者は全額自己負担となります。	
実施期間	10月1日(火)~令和7年1月31日(金)	
実施場所	市内指定医療機関	
持ち物	予診票、健康保険証(マイナ保険証)	

※詳しくはお問い合わせください。

子ども・妊婦対象

インフルエンザワクチン予防接種費用を一部助成します

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

対象者には9月中に助成券を個別送付しています。
対象者 ▶生後6か月~小学校6年生 2回分を助成
 ▶中学1年生~3年生、および妊婦 1回分を助成
対象期間 10月1日(火)~令和7年1月31日(金) 接種分
実施場所 市内指定医療機関(個別通知でご確認ください)
助成額 1回につき上限2,000円

☎ 休日当番医

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
6日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	0176-20-1505
13日(日)	さとの整形外科クリニック(東十一番町7-17)	0176-21-5885
14日(月)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	0176-51-3911
20日(日)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	0176-25-2888
27日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	0176-27-1351

▶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

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
6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	
8日(火)	9:30~11:45	青森県トラック協会上十三支部
	13:00~16:00	
9日(水)	10:00~11:30	青森県十和田合同庁舎
	13:00~16:00	