

11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	6日(水)・12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 ☎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 10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	保健センター ☎子ども家庭センター ☎0176-51-6797
	育児期③コース 24日(日) 10:00~11:30 ▶ベビーマッサージ ▶親子体操 ▶情報交換会	市民交流プラザ「タワーレ」 ☎子ども家庭センター ☎0176-51-6797
◆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	12日(火) 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
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	13日(水) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※11日(月)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	13日(水) 14:00~15:00 ※8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
◆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	28日(木) 14:00~ ※21日(木)までに要予約	保健センター ☎子ども家庭センター ☎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	5日(火)・26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	20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	27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	5日(火)・26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。

11月8日は「いい歯」の日 ~全身の健康は歯の健康から~ 歯周疾患検診を受けよう！

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

40歳以上のほぼ2人に1人が歯周病といわれています。歯周病を予防することで糖尿病や心疾患、脳血管疾患など全身のさまざまな病気のリスクも減らすことができます。

歯周病は痛みを伴わずに静かに進行するため気が付きにくいことが特徴です。年に1回の特定健診・がん検診はもちろん、市の歯周疾患検診をきっかけに、歯の定期健診も続けていきましょう。

対象者 年度末年齢20、30、40、50、60、70、76歳の人
※対象者には7月に受診票が自宅へ郵送されています。

11月9日は119番の日です

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

もし目の前の人倒れたら…。早い119番通報と心肺蘇生やAEDを使用して救急隊員へつなぐことが救命率を上げる重要な鍵となります。

市では、市内公共施設などのAED設置を確認できるよう、日本救急医療財団全国AEDマップを活用しています。市LINE公式アカウントから簡単にアクセスできますので、ご利用ください。

がんの治療をしている人へ

ウィッグ(かつら)や胸部補整具の購入費用を助成します

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

対象者 次の要件の全てに該当する人

- ▶申請時点で本市に住所を有している人
- ▶がんと診断され、治療中または治療を受けたことがある人
- ▶他の市町村で同じものに助成を受けたことがない人

対象品 4月1日以降に購入したウィッグまたは胸部補整具

申し込み方法 必要書類などを持参または郵送

申込先 〒034-0081 西十三番町4-37

保健センター内健康増進課宛て



詳しくはこちらから▶

☎ 休日当番医

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
3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
4日(月)	十和田泌尿器科クリニック(元町東一丁目3-8)	0176-22-7340
10日(日)	阿部クリニック(東三番町9-66)	0176-25-1122
17日(日)	藤原内科(三本木字北平115-8)	0176-24-0770
23日(土)	えと内科医院(西三番町1-28)	0176-23-2727
24日(日)	小島外科胃腸科医院(西三番町15-41)	0176-23-2666

▶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
2日(土)	9:30~12:00	県立三本木農業専拓高校
	14:00~16:00	ユニバース十和田東店
4日(月)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	