

1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
◆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(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
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	15日(水) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※10日(金)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	22日(水) 14:00~15:00 ※10日(金)までに要予約	市役所本館2階 相談室G 問高齢介護課 ☎0176-51-6720
◆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 17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 問子ども家庭センター ☎0176-51-6797
	妊娠期①コース 26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	

※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	7日(火)・28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	15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	22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	7日(火)・28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。

プラス10分 今より少しでも多く体を動かす生活を！

問健康増進課☎0176-51-6791

普段からよく体を動かすことで、生活習慣病の発症率や死亡率が低くなると言われています。

■プラス10分を習慣にするヒント

①座りっぱなしを減らす

- ▶30分に1回立ち上がることを意識する
- ▶体を伸ばしたり少し先まで歩いたりしてみる
- ▶長時間座ったままの時は足の運動をする

とわ歩°についてはこちらから▼



②十和田市健康アプリ とわ歩°の活用

ウォーキングで約1,000歩が10分の目安です。

とわ歩°では、1日3,000歩で10ポイント、最大で合計30ポイントもらえます。



さらに…▶ラジオ体操実施で+5ポイント

▶いきいき体操動画1・2実施で、それぞれ+5ポイント

◎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
3日(金)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	
22日(水)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
24日(金)	10:00~11:45	青森県農業共済組合 南部支所
29日(水)	10:00~12:00	十和田警察署

赤十字血液センターでは、18~69歳の健康な人に献血への協力をお願いしています。血液は人工的に作ることができず、長期保存もできません。

冬の寒い時期は特に血液が不足します。血液を必要としている患者さんのために、皆さんのご協力をお願いします。



詳しくはこちらから▲

◎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(水)	十和田第一病院(東三番町10-70)	0176-22-5511
2日(木)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	0176-22-1010
3日(金)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	0176-25-3341
5日(日)	北園内科クリニック(西二十一番町14-38)	0176-22-2331
12日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	0176-20-1505
13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
19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
26日(日)	阿部クリニック(東三番9-66)	0176-25-1122

▶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。

▶医療機関により規模や診療科が異なるため、症状などによっては診察できない場合がありますのでご了承ください。

▶子どもの症状で、受診すべきか分からないときは小児救急電話相談#8000(ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)へお問い合わせください。

▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。休日は受診できる医療機関が限られ、平日以上に混雑する場合があります。