

●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	5日(水) 14:00~15:00 ※3日(月)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎0176-51-6791
◆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(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	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	19日(水) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※17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	12日(水) 14:00~15:00 ※7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
◆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	育児期③コース 16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「トワレ」 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~就学前の子どもと保護者	3月3日(月) 9:10~ ※2月25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
◆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	20日(木)14:00~ ※13日(木)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。

◆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	18日(火)・25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	5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	19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	18日(火)・25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。

寒さに負けない 免疫力を高める生活習慣

問健康増進課☎0176-51-6791

感染症予防には、基本的な「手洗い」「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」「換気」のほかに、体が持つ免疫力を高めることも大切です。

①栄養バランスに気をつける

免疫機能を維持するためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分が多くなりがちな洋食に比べ、和食は栄養バランスがよくおすすめです。



②質の良い睡眠を取る

睡眠時間が短くなったり、質が低下すると免疫力が下がります。食事は早めに済ませ、就寝前にコーヒーなどカフェインを含むものを取るのは控えましょう。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動で、体が温まり、血行が良くなることで眠りにつきやすくなります。



③体を冷やさない

「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」とわれています。シャワーだけでなく、ぬるめのお湯につかり、体を温めることも大切です。



④ストレスをためない

普段から十分な休息をとるよう心がけ、趣味の活動を楽しむなどしてストレスを発散しましょう。また、よく笑うことも免疫をつかさどる細胞が活性化されることがわかっています。



●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
9日(日)	10:00~12:00 13:30~16:00	イオンスーパーセンター十和田店

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。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のために、皆様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
2日(日)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	0176-22-5252
9日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	0176-27-1351
11日(火)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	0176-25-3300
16日(日)	十和田外科・内科(穂並町1-5)	0176-22-5151
23日(日)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	0176-20-1101
24日(月)	十和田北クリニック(元町東五丁目8-54)	0176-21-3741

▶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療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。