

## ●相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆ <b>体組成計(Inbody)</b> 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人	15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
◆ <b>子どものこころの相談</b> 小・中・高校生と保護者	17日(木) 14:00~ ※10日(木)までに要予約	保健センター こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆ <b>発達支援相談</b> 就学前の幼児と保護者		
◆ <b>子育て相談</b> 乳幼児の保護者	22日(火)・23日(水) 24日(木) 9:40~ ※3日前までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆ <b>栄養相談</b> 栄養・食生活に関する相談を希望する人	25日(金) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※23日(水)までに要予約	
◆ <b>こころの相談</b> 悩みのある人とその家族	5月7日(水) 14:00~15:00 ※5月2日(金)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。  
(詳しくは3ページをご覧ください)

## ●青森県上北保健所 (旧上十三保健所)の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆ <b>療育相談</b> 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の家族	23日(水) 9:00~11:30 ※要予約	青森県 上北保健所 ☎0176-23-4261
◆ <b>B型・C型肝炎検査</b> (※) 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	8日(火)・15日(火) 13:00~13:30 ※要予約	
◆ <b>精神保健福祉相談</b> 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	青森県 上北保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450
◆ <b>HIV(エイズ)に関する相談</b> 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	8日(火)・15日(火) 13:30~14:30 ※要予約	

(※) 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。

## ☒ 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)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	0176-25-2888
13日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	0176-23-2666
20日(日)	篠田医院(稲生町21-21)	0176-23-2022
27日(日)	えとクリニック(東一番町2-23)	0176-25-2525
29日(火)	十和田泌尿器科クリニック(元町東一丁目3-8)	0176-22-7340

▶ 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。  
▶ 急なけがや病気など気になる症状で、受診すべきか判断に迷う時は次へご相談ください。看護師などがアドバイスします。  
▶ 15歳以上 あおもり救急電話相談 #7119  
(ダイヤル回線・公衆電話からは017-718-0289)  
▶ 15歳未満 子ども医療でんわ相談 #8000  
(ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)  
▶ 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。  
▶ 休日当番医は変更となる場合があります。



▲最新情報は  
こちらから

## ●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
12日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:00	
16日(水)	9:30~12:00	紺野建設(株)
	13:30~15:30	
23日(水)	10:00~11:30	JA十和田おいらせ本店
	13:00~16:00	
24日(木)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
26日(土)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	

■献血のご協力をお願いします  
医療技術が進歩した今日でも、血液は人工的に作ることもできず、長期保存もできません。  
血液を必要としている患者さんのために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。  
※献血の日程は市ホームページにも掲載しています。



▲詳しくは  
こちらから

## 令和7年度集団健康診査など 健康増進課 ☎0176-51-6790、0176-51-6791

受診する人は希望する実施日の2週間前までに健康増進課に申し込みください。  
※申し込み状況により日程の変更をお願いする場合があります。



予約はこちらから▶



●**早朝健診** 特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎、骨粗しょう症検診(※)  
受付時間 ▶午前7時~9時(保健センター、藤坂小学校、大深内中学校) ▶午前7時~8時30分(その他の場所)

実施日	実施場所	
5月 23日(金)~29日(木) ※27日は骨粗しょう症検診の日	保健センター	
11日(水)~16日(月)		
6月 25日(水)~27日(金) ※26日は骨粗しょう症検診の日	西コミュニティセンター	
7月	1日(火)	市民の家
	2日(水)、3日(木)	沢田悠学館
	10日(木)~13日(日) ※11日は骨粗しょう症検診の日	保健センター
	23日(水)、24日(木)	四和小・中学校
	25日(金)	切田中学校
29日(火)	大深内小中学校	

実施日	実施場所	
7月 30日(水)	十和田湖小中学校	
8月	5日(火)	深持小学校
	6日(水)、7日(木)	藤坂小学校
9月	26日(火)~30日(土) ※28日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	保健センター
	19日(金)~23日(火) ※23日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
10月	24日(金)~30日(木) ※25日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
11月	22日(土)~26日(水) ※25日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	

●**婦人科検診**(子宮頸がん検診、乳がん検診)  
受付時間 ▶正午~午後1時(保健センター) ▶午前9時~10時(保健センター:★の日のみ)  
▶午後0時30分~1時30分(沢田悠学館)

実施日	実施場所
6月 5日(木)、6日(金)、★7日(土)	保健センター
8月 ★2日(土)、★3日(日)	
9月 1日(月)、2日(火)	

実施日	実施場所
10月 8日(水) ★11日(土)、★12日(日)	沢田悠学館
11月 6日(木)、7日(金)、★8日(土)	保健センター

※乳がん検診のみお申し込みの場合は中央病院の個別乳がん検診に変更をお願いする場合があります。

## 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



## 令和7年度予防接種

健康増進課 ☎0176-51-6790

### ◆ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防接種

予防接種完了まで半年ほどかかるため、計画的に進めましょう。接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。予診票は、中学1年生以上の対象者へは送付済みです。小学6年生の対象者へは令和8年1月頃に送付する予定ですが、その前に接種を希望する場合はお問い合わせください。

**対象** 接種日において本市に住民登録をしている人で、次のいずれかに該当し、接種を完了していない人

- ①小学6年生から高校1年生相当までの女子  
(おおむね中学1年生から接種開始)
  - ②平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれで、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにワクチンを1回以上接種し、その後3回接種を完了していない女子
- 期限** ①16歳となる日の属する年度の末日  
(高校1年生相当)まで  
②令和8年3月31日まで



### New! 高齢者対象 帯状疱疹予防接種費用助成が始まります

本年度から新たに帯状疱疹予防接種の一部費用助成が始まります。対象者は年度ごとに異なり1人1度しか費用助成を受けられる機会がありません。

本年度の対象者には、4月上旬に予診票が届きますので、市内指定医療機関で接種しましょう。

また、60~64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により日常生活動作に介助が必要な人で予防接種を希望する人は、費用助成の対象となる可能性がありますのでお問い合わせください。なお、過去に帯状疱疹予防接種を接種した人は対象外となります。

**本年度対象者** 令和7年度末の年齢が65、70、75、80、85、90、95歳と100歳以上の人

※65歳以上の人で本年度対象年齢ではない人は、来年度以降、順次対象となります。詳しくはお問い合わせください。