9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	10月１日㈬ 14：00～15：00 ※９月29日㈪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	10日㈬ 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	29日㈪ ９：30～・10：20～ 11：10～・13：15～ 14：05～・14：55～ ※26日㈮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	17日㈬ 14：00～15：00 ※12日㈮までに要予約	市役所本館２階 会議室２ 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	妊娠期コース② 21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	市民交流プラザ「トワーレ」 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	９日㈫、16日㈫～18日㈭ ９：30～11：00 ※３日前までに要予約	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	25日㈭　14：00～ ※18日㈭までに要予約	
◆親のこころの相談 産前産後や子育て中に心身の不調を抱える当事者やその家族	11日㈭ 14：00～15：00 ※８日㈪までに要予約 ※来月は10月９日㈭に実施	保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6797

※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「乳幼児健康診査」または**「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はこちらから▶

◉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	２日㈫・16日㈫ 13：00～13：30 ※要予約	上北保健所 ☎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	10日㈬ 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	17日㈬ 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	２日㈫・16日㈫ 13：30～14：30 ※要予約	上北保健所 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。

休日当番医

問健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
７日㈰	篠田医院（稲生町21-21）	0176-23-2022
14日㈰	石川ファミリークリニック（稲生町19-４）	0176-27-1351
15日㈪	育成会内科小児科（西三番町１-28）	0176-21-5558
21日㈰	十和田東病院（大字三本木字里ノ沢１-247）	0176-22-5252
23日㈫	西十一番クリニック（西十一番町40-38）	0176-51-3911
28日㈰	藤井産婦人科医院（東三番町９-59）	0176-22-5588

▶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。
▶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。
受診するか迷う時や休日当番医の最新情報はこちらから▶

◉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
15日㈪	10：00～12：00 13：30～16：00	イオンスーパーセンター十和田店
24日㈬	10：00～12：00	青森県農業共済組合 南部支所
	13：30～16：00	十和田第一病院

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。血液を必要としている患者のために、皆さんのご協力をお願いします。

詳しくはこちらから▲

9月24日～30日は結核予防週間
「結核」は過去の病気ではありません！

問健康増進課☎0176-51-6790

本県では、新たに70人が結核に感染（令和５年）しており、70代以上の高齢者が約７割を占めています。

早期発見のために、**せきが２週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。**

抵抗力の弱い赤ちゃんが結核に感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、**生後５か月～８か月に達するまでにＢＣＧ接種を受けましょう。**

9月は「健康増進普及月間」
1に運動　2に食事　しっかり禁煙　良い睡眠～健康寿命の延伸～

問健康増進課☎0176-51-6791

令和５年の本市の健康寿命は、**男性78.01歳、女性83.40歳**と、全国の男性79.7歳、女性84.1歳※より短いです。

健康寿命を延ばし、元気で健やかな生活を送るためには、日常の運動習慣や食事、禁煙、睡眠などを見直し、糖尿病・がん・脳血管疾患・心疾患などの生活習慣病になりにくい体づくりと、定期的な健診受診が必要です。

※出典：（公社）国民健康保険中央会

健診の案内、予約はこちらから▲

第8回県民公開講座「全国初！めざせ高血圧ゼロの県」

問弘前大学医学部附属病院　脳卒中・心臓病等総合支援センター☎0172-39-5459

とき　10月４日㈯　午後１時30分～３時15分
ところ　県労働福祉会館（青森市本町３-３-11）
定員　100人（先着順）
※直接会場にお越しください。
※サテライト会場あり。詳しくはお問い合わせください。