

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
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	7日(水)、2月4日(水) 14:00~15:00 ※2日前までに要予約	
◆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	20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 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	16日(金) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※14日(水)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	14日(水) 14:00~15:00 ※9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
◆子育て相談 乳幼児の保護者	6日(火)、20日(火)~ 22日(木) 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
◆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 18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	市民交流プラザ「トワール」 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
	妊娠期①コース 25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	
◆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	2月9日(月) 14:00~15:00 ※2月4日(水)までに要予約	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	6日(火)・20日(火) 13:00~13:30 ※要予約	
◆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	21日(水) 13:00~14:00 ※要予約	上北保健所 ☎0176-23-4261
◆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	28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	6日(火)・20日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上北保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450



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(木)	のづき内科小児科クリニック（東十二番町14-30）	0176-20-1880
2日(金)	十和田第一病院（東三番町10-70）	0176-22-5511
3日(土)	十和田北クリニック（元町東五丁目8-54）	0176-21-3741
4日(日)	育成会内科小児科（西三番町1-28）	0176-21-5558
11日(日)	十和田東病院（三本木字里ノ沢1-247）	0176-22-5252
12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
18日(日)	高松病院（三本木字里ノ沢1-249）	0176-23-6540
25日(日)	えとクリニック（東一番町2-23）	0176-25-2525

▶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。

青森県小児科オンライン診療はこちらから▶



●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
3日(土)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
17日(土)	13:30~16:00	
21日(水)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
28日(水)	14:00~16:00	中央病院
29日(木)	10:00~12:00	青森県農業共済組合 南部支所
	14:00~16:00	十和田済誠会病院
2月1日(日)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	

冬に流行しやすい感染症を予防しましょう

問健康増進課 ☎0176-51-6790

1月は、人との接触が増え、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が広がりやすい季節です。冬は気温が低く乾燥し、ウイルスが活発になる季節でもあります。日頃からできる対策を続け、冬の感染症に備えましょう。

■感染症対策の基本

- ▶石けんを使用した小まめな手洗い ▶咳エチケットを守る
- ▶定期的な換気 ▶十分な休養と栄養で体調管理
- ▶人が多く集まる場所ではマスクを着用
- ▶家庭内で食器やタオルの共用をしない

こころと暮らしの相談会（第5回）

問健康増進課 ☎0176-51-6791 メールkenko@city.towada.lg.jp

保健師や生活困窮者自立相談支援員などが、こころの不調や生活の困り事などの悩みをお聞きし、解決に向けてお手伝いします。どんな些細なことでも大丈夫です。一人で悩まず、悩みが深刻になる前に、お話ししてみませんか。

※予約不要です。会場に直接お越しください。

とき 1月20日(火) 午後3時~7時 ところ 市民図書館
対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人