

●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	24日(金) 9:30~16:00 ※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
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	22日(水) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※20日(月)までに要予約	保健センター すこやかこども家庭センター ☎0176-51-6792
◆パパママ教室 市内在住の妊婦とパートナーやその家族	妊娠期コース 26日(日) 10:00~12:00 ▶妊産婦と家族の栄養講話 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶パパの妊婦体験 ▶パパとママの産後うつについて ▶情報交換会	保健センター すこやかこども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 離乳食講座 乳幼児の保護者	21日(火) 9:30~11:00 ▶管理栄養士による離乳食の講話 ※3日前までに要予約	保健センター すこやかこども家庭センター ☎0176-51-6792
◆こどものこころの相談 小・中・高校生と保護者	16日(木) 14:00~ ※9日(木)までに要予約	保健センター すこやかこども家庭センター ☎0176-51-6792

※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。

🏠 休日当番医 健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
5日(日)	村木内科胃腸科医院 (西三番町20-17)	0176-22-1010
12日(日)	育成会内科小児科 (西三番町1-28)	0176-21-5558
19日(日)	岡本整形外科クリニック (稲生町2-22)	0176-20-1101
26日(日)	えとクリニック (東一番町2-23)	0176-25-2525
29日(水)	西十一番クリニック (西十一番町40-38)	0176-51-3911

▶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。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。

青森県小児科オンライン診療はこちら▶



●上北保健所の相談窓口

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)、14日(火) 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	15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	22日(水) 9:00~11:30 ※要予約	上北保健所 ☎0176-23-8450
◆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)・14日(火) 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。

◆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▶

●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
11日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:00	
13日(月)	9:30~12:00	紺野建設(株)
	13:30~15:30	
22日(水)	10:00~11:30	上北地域連携事務所
	13:00~16:00	
24日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
25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	

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▶

人間ドックの検査費用の助成 国保年金課 ☎0176-51-6750、人間ドック 健康増進課 ☎0176-51-6790

市国民健康保険加入者の疾病予防と健康の保持・増進のため、中央病院で実施する人間ドックの検査費用を全額助成します。受診時の費用負担や、国保年金課での手続きはありません。

※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。

検査名	対象者(市国民健康保険加入者)	受診期間
人間ドック	年度末の年齢が40~74歳の人※ ※申し込みを3月末までに済ませた人は、新たな申し込みは不要。 集団検診・個別検診を受診した人は対象外。	5月18日(月)~ 12月25日(金)



令和8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。

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、沢田悠学館、四和小・中学校、大深内小中学校、藤坂小学校)

▶午前7時~8時30分(西コミュニティセンター、切田中学校、十和田湖小中学校、深持小学校、市民の家)

実施日	実施場所
5月	26日(火)~31日(日) ※26日は骨粗しょう症検診の日
	1日(月)、2日(火)
6月	16日(火)~22日(月) ※20日は骨粗しょう症検診の日
	24日(水)、25日(木)
7月	7日(火)~12日(日) ※12日は骨粗しょう症検診の日
	23日(木)
	28日(火)
	29日(水)
	30日(木)
31日(金)	

実施日	実施場所
8月	4日(火)、5日(水)
	6日(木)
	7日(金)
9月	20日(水)~25日(火) ※24日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日
	12日(土)、14日(月)~17日(木) ※14日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日
10月	1日(水)~3日(土)、5日(月)、6日(火) ※2日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日
	11日(水)~15日(日) ※14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(平日:保健センター)

▶午前9時~10時(土・日曜日:保健センター)

▶午後0時30分~1時30分(沢田悠学館)

実施日	実施場所
6月	4日(木)~6日(土)
7月	24日(金)~26日(日)
8月	28日(金)~30日(日)
9月	10日(木)
	11日(金)
10月	30日(金)、31日(土)

中央病院で実施する市の検診

6月から市の検診が中央病院で始まります。希望する人は健康増進課へ申し込みください。

検診名	実施曜日	受付時間
乳がん検診	火~木曜日	13:15~13:30
肺がん検診	金曜日	

※子宮頸がん検診のみの申し込みは、中央病院健診センター(☎0176-23-5763)へご連絡ください。

※乳がん・子宮頸がん同時検診は、申し込みの上限に達したため受け付けを終了しました。

高齢者を対象とした帯状疱疹予防接種の助成

健康増進課 ☎0176-51-6790

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。

対象者 年度末の年齢が65、70、75、80、85、90、95、100歳の人(過去に接種した人は対象外)

※対象者は年度ごとに異なります。1人1回しか費用助成を受けられる機会がありません。

※60~64歳の人で、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が自己管理できず、他人の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。



風しん抗体検査・予防接種の助成

健康増進課 ☎0176-51-6790

対象者 市内に住所を有する、妊娠を希望する女性とその同居者、または風しんの抗体価が低い妊婦の同居者

助成内容 風しん抗体検査費用、風しんまたは麻しん混合ワクチン接種費用(抗体検査を受けて、十分な抗体価が無かった場合に予防接種を行います)

必要な物 申請書※、母子健康手帳(妊婦の同居者が申請する場合)、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、抗体価の分かるもの(風しん抗体検査を受けたことがある人のみ。妊婦検診を受けたことがある人は、その際の母子健康手帳など)

※保健センターに備え付け、または市ホームページからダウンロードできます。

