

◎相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	14日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※12日(木)までに要予約	保健センター 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	21日(木) 9:30~16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	
◆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	13日(水) 14:00~15:00 ※8日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 いきいき 高齢介護課 (高齢者総合支援室) ☎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 17日(日) 10:00~12:00 育児期コース 24日(日) 10:00~11:30	保健センター すこやかこども 家庭センター ☎0176-51-6792
◆子育て相談 乳幼児の保護者	19日(火)~21日(木) 9:30~11:00 ※3日前までに要予約	
◆こどものこころの相談 小・中・高校生と保護者	14日(木) 14:00~	保健センター すこやかこども 家庭センター ☎0176-51-6792
◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	※7日(木)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	22日(金) 14:00~15:00 ※19日(火)までに要予約	

※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](#)



◎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	12日(火)、19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	20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	27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	12日(火)・19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。



休日当番医

健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
3日(日)	藤原内科(三本木字北平115-8)	0176-24-0770
4日(月)	十和田第一病院(東三番町10-70)	0176-22-5511
5日(火)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	0176-22-5252
6日(水)	十和田北クリニック(元町東五丁目8-54)	0176-21-3741
10日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	0176-22-5151
17日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	0176-23-2727
24日(日)	藤井産婦人科医院(東三番町9-59)	0176-22-5588
31日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	0176-20-1505

▶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 ▶



◎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
2日(土)	10:00~12:00	マックスバリュ十和田南店
	13:30~16:00	
15日(金)	10:00~12:00	十和田警察署
17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	
25日(月)	13:00~14:30	(株)福萬組
	15:00~16:00	(一財)済誠会附属十和田看護学院

がんの治療をしている人へウィッグや胸部補整具の

購入費用を助成します 申請健康増進課 ☎0176-51-6790

対象 次の要件の全てに該当する人

▶申請時点で本市に住所を有し、令和8年1月以降に購入した人

▶がんと診断され、治療中または治療を受けたことがある人

▶これまでに同一のものに対する助成を受けたことがない人(他市町村からの助成を含む)



▲詳しくはこちら

知っていますか？たばこが引き起こすCOPD

5月31日は「世界禁煙デー」健康増進課 ☎0176-51-6791

■COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこの煙などが原因で肺に炎症が起こる病気です。悪化すると、せき、たん、息切れがひどくなり、生活に支障をきたします。喫煙はCOPDの主な原因であり、肺がんのリスクも高めます。

■たばこの煙に要注意

喫煙しない人でも、たばこの煙を吸い込む「受動喫煙」によって肺がんのリスクは高まるため注意が必要です。喫煙をする人は、周囲への配慮を心がけましょう。

喫煙しない人も含め、肺がんの早期発見・早期治療のために、40歳以上の方は年に1回肺がん検診を受けましょう。

