



母子

7月の健康カレンダー

実施場所 十和田市保健センター(☎251181)

内 容	対 象	とき・受付時間	備 考
BCG 予 防 接 種	生後3カ月～6カ月未満の乳児	3日(火) 13:30～14:15	▷母子健康手帳を持参してください。 ▷4カ月児健診では、バスタオルを持参してください。また、ブックスタート(絵本の手渡しと読み聞かせ)を行っています。 ▷1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診時には、歯ブラシを持参してください。 ▷乳幼児健診では事前に番号札を出していません。お子さんと一緒に受け付けになりますのでご注意ください。 ▷各乳幼児健診・予防接種の問診票(問診票は出生届を提出した時に配布している「こどもすこやか手帳」に入っています)を記入し、母子手帳と一緒に必ず持参してください。なお、1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診の問診票を事前に必要なかったは、十和田市保健センターにお問い合わせください。 ※十和田湖支所での母子健康手帳交付については、平成19年4月2日以降、十和田市保健センターで行っています。
4 月 児 健 診	健診日までに満4カ月に達する乳児	5日(木)・19日(木) 12:15～12:45	
1 歳 6 月 児 健 診	平成18年1月1日～15日 生まれの幼児	4日(水) 12:15～12:45	
	平成18年1月16日～31日 生まれの幼児	25日(水) 12:15～12:45	
2 歳 6 月 児 健 診	平成17年1月生まれの幼児	13日(金) 12:15～12:45	
3 歳 6 月 児 健 診	平成16年1月生まれの幼児	17日(火) 12:15～12:45	
ポリオ予防接種	生後3カ月～7歳6カ月未満の乳幼児	18日(水) 13:30～14:00	
母 親 教 室	妊 婦	26日(木) 12:50～13:20	



実施場所 上十三保健所(☎234261)

内 容	対 象	とき・受付時間
エイズに関する相談	一般のかた	11日(水)・25日(水) 13:00～14:00
心の保健相談	心の悩みや病気に関する相談	17日(火) 13:00～14:00



実施場所 上十三保健所(☎234261)

内 容	対 象	とき・受付時間
女性健康相談	思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	17日(火) 10:00～10:30



さわやか健康講座

第3回
「糖尿病の予防と治療」

～検査値が気になるかたへ～

この講座は運動、栄養、病気の予防など毎回テーマを替えて開設します。

皆さんの健康づくりや病気予防に役立ててください。

たくさんの参加お待ちしております。

と き 7月27日(金)

受付時間 午後6時～6時30分

開設時間 午後6時30分～8時

ところ 十和田市保健センター

講 師 村木内科胃腸科医院

院長 村木 俊雄先生

申し込み・問い合わせ先

十和田市保健センター(☎251181)



『栄養相談』
のお知らせ

現在増えている生活習慣病の予防のために、毎日の食生活を見直すことが重要です。本年度、市では来年1月まで毎月1回、管理栄養士による栄養相談を実施しています。

対 象 生活習慣病予防のために食生活を見直したいかた

※治療中のかたは医師の了解を得てお申し込みください。

と き 8月3日(金)

午前9時30分～11時30分

午後1時30分～3時30分

ところ 十和田市保健センター

定 員 各4人(先着順・要予約)

申し込み先 8月2日までに十和田

市保健センターへ(☎251181)



離乳食
ふれあい教室

「離乳食って何から始めていいの?」「量や形の目安がよく分からない」

こんな不安をもっていませんか。

対 象 開催日に満6カ月～8カ月になるお子さんと保護者

と き 8月30日(木)

受付時間 午前9時30分～9時45分

ところ 十和田市保健センター

内 容 ・計測、個別相談

・離乳食の調理実習と試食

定 員 15人(先着順)

※お子さんは保育します

持ち物 母子健康手帳、エプロンなど

参加料 無料

申し込み先 7月9日～7月13日まで

に保健センターへ(☎251181)