



母子

8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	8日(水) 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カ月児健診	健診日までに満4カ月に達する乳児	2日(木)・24日(金) 12:15～12:45	
1歳6カ月児健診	平成18年2月1日～15日 生まれの幼児	9日(木) 12:15～12:45	
	平成18年2月16日～28日 生まれの幼児	28日(火) 12:15～12:45	
2歳6カ月児健診	平成17年2月生まれの幼児	17日(金) 12:15～12:45	
3歳6カ月児健診	平成16年2月生まれの幼児	7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	29日(水)13:30～14:00 ※会場は十和田湖保健センター	
母 親 教 室	妊 婦	10日(金) 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	8日(水)・22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	21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	21日(火) 10:00～10:30



さわやか健康講座 第4回 「食事バランスガイド」を活用しよう

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実施します。皆さんの健康づくりや病気予防に役立ててください。

たくさんのお参加をお待ちしています。

対 象 一般市民  
と き 8月29日(水)

受付時間 午後1時～1時30分  
講座時間 午後1時30分～3時

※健康手帳をお持ちのかたは当日、受け付けに提示して下さい。

ところ 十和田市保健センター  
講 師 管理栄養士 麦倉 淳子  
申し込み先 十和田市保健センター (☎251181)



いきいきシニア健康講座

まずは、自分の健康づくり、そしてみんなに広めよう!

対 象 60歳以上で3回の講座に参加できるかた

と き 9月14日(金)・18日(火)・25日(火)  
午前10時～午後3時

ところ 十和田市保健センター

内 容 「心も身体も元気になる食事」、「介護予防の重要性と地域づくり」、「シニアエクササイズ」、「ボランティア活動・自主グループ活動について」など

定 員 20人(先着順)  
受講料 無料  
申し込み先 8月31日までに十和田市保健センターへ(☎251181)



両親学級に参加しましょう

おなかの中で赤ちゃんが育つ約10カ月の間は、お父さん、お母さんになることを自覚するための大切な準備期間です。パートナーと妊娠中や産後のこと、子育ての基礎知識を学びましょう。

対 象 妊娠中の夫婦(先着20組)  
と き 8月23日(木)

午後6時～8時30分

ところ 十和田市保健センター

内 容 ▷講話「妊娠・出産・育児の心構え、両親の役割赤ちゃんの保育」  
▷体験学習「妊娠疑似体験、赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方」など

参加料 無料  
申し込み先 8月20日までに十和田市保健センターへ(☎251181)