



母子

9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	4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ときに配布している「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場合は、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	7日(金)・21日(金) 12:15～12:45	
1歳6カ月児健診	平成18年3月1日～15日 生まれの幼児	12日(水) 12:15～12:45	
	平成18年3月16日～31日 生まれの幼児	27日(木) 12:15～12:45	
2歳6カ月児健診	平成17年3月生まれの幼児	28日(金) 12:15～12:45	
3歳6カ月児健診	平成16年3月生まれの幼児	11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	26日(水) 12:30～14:30	
母 親 教 室	妊 婦	20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	12日(水)・26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	18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	18日(火) 10:00～10:30



さわやか健康講座 第5回 「がんの予防と治療」

～消化器(胃・大腸)がんの話
この講座は運動、栄養、病気予防など毎回テーマを替えて実施しています。
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。
対 象 市民
と き 9月27日(木)
受付 午後6時～6時30分
講座 午後6時30分～8時
ところ 十和田市保健センター
講 師 えとクリニック
院長 江渡 正 先生
申し込み先 十和田市保健センター (☎251181)



『栄養相談』のお知らせ

現在も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。
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 9月14日(金)
10月4日(木)
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 9月13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に参加してみませんか

調理実習や、参加者との交流を通じて、楽しい離乳食づくりをしてみましょう。
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 10月5日(金)
午前9時30分～正午
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
持ち物 母子健康手帳、大人用・子ども用エプロン、おしぼり、おんぶひも
定 員 15人(先着順)
参加料 無料
申し込み先 9月10日～14日まで十和田市保健センターへ(☎251181)