



母子

10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(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	2日(火)・19日(金) 12:15～12:45	
1歳6カ月児健診	平成18年4月1日～15日 生まれの幼児	4日(木) 12:15～12:45	
	平成18年4月16日～30日 生まれの幼児	29日(月) 12:15～12:45	
2歳6カ月児健診	平成17年4月生まれの幼児	12日(金) 12:15～12:45	
3歳6カ月児健診	平成16年4月生まれの幼児	30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(木) 13:30～14:30	
母 親 教 室	妊 婦	11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	10日(水)・31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	16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	16日(火) 10:00～10:30



さわやか健康講座

第6回

「ウォーキングをはじめませんか」

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。

当日は動きやすい服装・履物でご参加ください。

と き 10月18日(木)

受付 午後1時～1時30分

講座 午後1時30分～3時

ところ 十和田市保健センター

(雨天時は総合体育センター)

講 師

▷運動指導士 佐々木宏子さん

▷ボランティアサークル 豆しとぎ会

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 10月4日(木)

11月7日(水)

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 開催前日の午後5時

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 11月1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 10月29日までに十和田市

保健センターへ(☎251181)