



母子

11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	6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日から、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(金)・22日(木) 12:15～12:45	
1歳6カ月児健診	平成18年5月1日～15日 生まれの幼児	7日(水) 12:15～12:45	
	平成18年5月16日～31日 生まれの幼児	21日(水) 12:15～12:45	
2歳6カ月児健診	平成17年5月生まれの幼児	9日(金) 12:15～12:45	
3歳6カ月児健診	平成16年5月生まれの幼児	20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	16日(金) 13:30～14:30	
母 親 教 室	妊 婦	8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	14日(水)・28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	20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	20日(火) 10:00～10:30



さわやか健康講座

第7回

「メタボリックシンドロームを
予防しよう」

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。

※健康手帳をお持ちのかたは、当日受け付けに提示してください。

と き 11月16日(金)

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 十和田市立中央病院

医師 宮川 晃 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 11月7日(水)

12月4日(火)

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)



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 開設日に満6カ月～8カ月になるお子さんと保護者

と き 12月7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 11月9日までに十和田市保健センターへ(☎251181)