



母子

12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	健診日までに満4カ月に達する乳児	6日(木)・20日(木) 12:15～12:45	▷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	平成18年6月1日～15日 生まれの幼児	5日(水) 12:15～12:45	▷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。
	平成18年6月16日～30日 生まれの幼児	19日(水) 12:15～12:45	
2歳6カ月児健診	平成17年6月生まれの幼児	14日(金) 12:15～12:45	▷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。
3歳6カ月児健診	平成16年6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	実施予定なし	
母 親 教 室	妊 婦	13日(木) 12:50～13:20	▷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。 ※母子健康手帳の交付は、十和田市保健センターで行っています。



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8回 「肝臓病を予防しよう～肝脂肪・アルコール性肝障害について～」

この講座は運動、栄養、病気の予防など毎回テーマを変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。

と き 12月12日(水)
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 高井 哲史 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

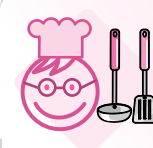
※治療中のかたは医師の了解を得てお申し込みください。

と き 12月4日(火)
20年1月11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 開催前日の午後5時までに十和田市保健センターへ (☎251181)



男性のための料理教室

食生活を見直し、病気を予防するために普段は、家族に任せている食事を自分で作ってみませんか。

料理をしたことのない男性も、いつも自分で料理をする男性もぜひ参加してください。

対 象 市内在住の男性

と き 12月15日(土)
午前9時30分～午後1時30分

ところ 十和田市保健センター

持ち物 エプロン・三角巾・米1合

定 員 15人(先着順・要予約)

参加料 無料

申し込み先 12月10日までに十和田市保健センターへ (☎251181)