



母子

2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	5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	7日(木)・21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8月1日～15日 生まれの幼児	6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。 ▷乳幼児健診では、事前に受付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。
	平成18年8月16日～31日 生まれの幼児	27日(水) 12:15～12:45	
2歳6カ月児健診	平成17年8月生まれの幼児	15日(金) 12:15～12:45	▷各乳幼児健診・予防接種の問診票(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)に記入し、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かたは、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。
3歳6カ月児健診	平成16年8月生まれの幼児	19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	13日(水) 13:30～14:30	
母 親 教 室	妊 婦	14日(木) 12:50～13:20	※平成19年度国保カレンダーの日程に変更があります。「2月20日(水)」の1歳6カ月児健診は、左記のとおり「2月27日(水)」になります。



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	13日(水)・27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	19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	19日(火) 10:00～10:30



さわやか健康講座

第10回

「こころの健康づくり

～うつ病はよくある病気・治る病気～

この講座は運動、栄養、病気予防などについて、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 2月7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 沢田悠学館

講 師 青森県精神保健福祉センター
所長 渡邊 直樹 さん

申し込み先 十和田市保健センター
(☎251181)

冬場に多いノロウイルスに注意 ～食中毒の予防～

- ①よく手を洗いましょう
調理の前後、食事の前、生の肉や魚に触れたあと、外出あとなどに。
- ②食材は十分加熱しましょう
加熱して調理する食品は、中まで十分火を通すことが肝心です。電子レンジで調理するときは、途中でかきまぜてまんべんなく加熱を。
- ③調理器具をよく洗いましょう
まな板や包丁などは生の肉や魚を切ったらよく洗い乾燥を。
- ④生野菜などはよく洗いましょう
生野菜などを加熱しないで食べる場合は、流水でよく洗う。
- ⑤食材は低温で保存しましょう
食材は、室内で2時間以上放置しないようにし、生の魚介類などは少しの間でも冷蔵庫へ。
- ⑥調理後はすぐに食べましょう
温かい料理は温かいうちに。冷たい料理は冷たいうちが安全。



● 健康診査の実施および申し込みについて ●

例年、広報とわだ2月号に掲載していた健康診査の実施や申し込みについては、法律改正などによる変更のため、広報とわだ3月号でお知らせします。