

5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
4カ月児健診	健診日までに満4カ月になる乳児	20日(火) 12:15~12:45	▷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	平成18年11月生まれの幼児	21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。
2歳6カ月児健診	平成17年11月生まれの幼児	22日(木) 12:15~12:45	▷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。
3歳6カ月児健診	平成16年11月生まれの幼児	13日(火) 12:15~12:45	▷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場合は、保健センターにお問い合わせください。
ポリオ予防接種	生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児	8日(木) 13:30~14:30	※平成20年4月から、4カ月児・1歳6カ月児健診は、月1回になっていますので日程を確認の上、受診してください。 ※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	7日(水)・21日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査	一般のかた	21日(水) 10:30~11:30
心の保健相談	心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	28日(水) 13:00~14:00

※上十三保健所での相談は予約制になります。



実施場所 上十三保健所 (☎234261)

内 容	対 象	とき・受付時間
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1回 「メタボリックシンドロームの予防」
~十和田市における特定健診・保健指導の取り組み~

年10回の健康講座を開催します。この講座は運動、栄養、病気の予防など健康づくりに関連するテーマを毎回替えて実施するものです。

皆さんの健康づくりにお役立てください。

対 象 市民のかた
と き 5月23日(金)

午後1時30分~3時

(受け付け:1時~1時30分)

ところ 十和田市保健センター

内 容 保健師による講話

申込期限 5月22日

両親学級

おなかの中で赤ちゃんが育つ約10カ月は、お父さん、お母さんにな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24組)

と き 5月15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」

申込期限 5月13日

離乳食ふれあい教室

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 6月6日(金)

午前9時40分~正午

(受け付け:午前9時30分~9時40分)

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
※お子さんは保育します。

持ち物 母子健康手帳、大人・子ども用エプロン、おしぼり、おんぶひも

定 員 15人(先着順・無料)

申込期限 5月23日

申し込み・問い合わせ先 十和田市保健センター(☎251181)