

# 7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	22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、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。 ▷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、母子健康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たは、十和田市保健センターにお問い合わせください。 ※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。
1 歳 6 カ月児健診	平成19年 1 月生まれの幼児	23日(水) 12:15~12:45	
2 歳 6 カ月児健診	平成18年 1 月生まれの幼児	17日(木) 12:15~12:45	
3 歳 6 カ月児健診	平成17年 1 月生まれの幼児	8 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	9 日(水) 13:30~14:00 *会場は十和田湖保健センター	
母親教室	妊婦	3 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	2 日(水)・16 日(水) 13:00~14:00
C 型肝炎検査	一般のかた	16 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	23 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	15 日(火) 10:00~10:30



## さわやか健康講座

### 第 3 回 「食と健康②」

「今、なぜ食育なのか

～食育から健康を考える」

年10回開催のこの講座は、健康づくりに関連するテーマを毎回替えて実施しています。皆さんの健康づくりにお役にたてください。

対 象 市民のかた

と き 7 月 10 日(木)

午後 1 時 30 分～3 時

(受け付け：午後 1 時～1 時 30 分)

と ころ 十和田市保健センター

内 容 あおもり食育宣伝隊「しょくぴ～」による講話



## 「栄養相談」のお知らせ

生活習慣病を予防し、食生活を見直すために、自分に合った生活習慣の改善方法を一緒に考えてみませんか。

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 7 月 9 日(水)

午前 9 時 30 分～午後 2 時 30 分

と ころ 十和田市保健センター

定 員 4 人 (先着順)



## 長期療養児の療育相談

長期療養を要する児童(乳幼児含む)や家族の疾病に対する不安や悩みを解消するために、小児科医師による相談や助言を行います。

対 象 ①小児慢性特定疾患（悪性新生物や慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患など）で治療中の児童および家族 ②長期にわたって療養を必要とする児童（未熟児養育医療、育成医療等を受給している児童）および家族

と き 7 月 18 日(金)

受け付け：午後 1 時～2 時

と ころ 上十三保健所(無料)

担当医 市立中央病院 小田 誠先生

※1 週間前までに予約が必要です。

申し込み先 上十三保健所(☎234261)

—— 申し込み・問い合わせ先 十和田市保健センター(☎251181) ——