

8月の健康カレンダー

母子

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	19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 2 月生まれの幼児	20日(水) 12:15~12:45	
2 歳 6 カ月児健診	平成18年 2 月生まれの幼児	7日(木) 12:15~12:45	
3 歳 6 カ月児健診	平成17年 2 月生まれの幼児	5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	21日(木) 13:30~14:30	

成人 高齢者

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	6日(水)・20日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査	一般のかた	20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	20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。

女性

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4回 「さあ運動を始めよう①」

「自宅でできる簡単ストレッチ」
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立てください。

対 象 市民のかた

と き 8月26日(火)
午後1時30分～3時

(受け付け：午後1時～1時30分)

と ころ 総合体育センター

内 容 運動指導士による実践

※シューズ、運動しやすい服装でお越しください。

—— 申し込み・問い合わせ先 十和田市保健センター(☎251181) ——



「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、自分にあった生活習慣の改善方法を管理栄養士と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 8月22日(金)

9月10日(水)

午前9時30分～午後3時

と ころ 十和田市保健センター

定 員 各 4 人 (先着順)



療養相談のお知らせ

対 象 発育や発達について心配のあるお子さん（首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど）

と き 8月27日(水)

受け付け

継続のかた：午前9時30分～10時30分

新規のかた：午前10時30分～11時

と ころ 上十三保健所

費 用 無料

相談に応じる医師

県立はまなす医療療育センター

園長 盛島利文先生

問い合わせ先 上十三保健所(☎234261)