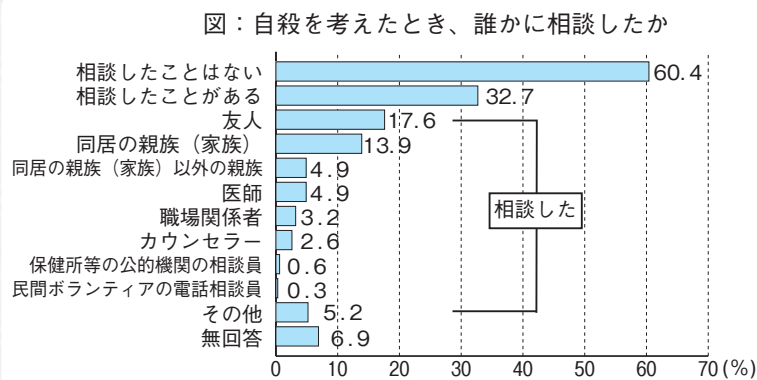




# Health Message 悩みを誰かに、どこかに、話していますか？

悩みがある時、誰か相談できる人はいますか？  
平成20年2月に内閣府が実施した「自殺対策に関する意識調査」(下図参照)では、「今までに自殺したいと思ったことがある」と答えた人(346人)のうち、相談したことがある人は約3割、相談したことはない人が約6割となっています。そのうち、相談した相手に「友人」と答えた人の割合が17.6%で最も高く、次いで「同居の親族(家族)」と答えた人が13.9%となっています。



### 十和田市相談窓口ガイドブック

相談機関一覧を掲載しています。  
平成23年2月号の広報とわだと一緒に配布したほか、市役所や公民館などの公共施設に備え付けています。また、市ホームページにも掲載しています。

悩んでいるとき、誰に相談すればいいのかわからなかったり、相談する勇気がなかなか出なかったりするかもしれません。しかし、「人に相談する」ことで、思いもよらぬ解決方法が見つかったり、何より話を聞いてもらえるだけで気持ちが軽くなったりします。決して、ひとりきりで悩まず誰かに相談しましょう。

☎健康推進課保健相談係 ☎6791

## 協会けんぽにご加入の被扶養者のかたへ 特定健康診査のお知らせ

市が実施する集団健診で特定健康診査を受診することができます。

対象 40歳以上の協会けんぽに加入の被扶養者のかた

検査項目 身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能)、医師診察



費用 1,000円

※受診する際は「特定健康診査受診券」が必要です。まだお持ちでないかたは、協会けんぽ青森支部 ☎017-721-2723へお問い合わせください。

※胃・肺・大腸がん検診も併せて受診できます。

☎健康推進課健康管理係 ☎6790

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 費用の一部を助成します

対象 後期高齢者医療制度被保険者のかた

助成額 最大2,000円

※接種費用は医療機関によって異なります。

※助成を希望されるかたは、

☎健康推進課健康管理係 ☎6790までお申し込みください。



## 健康診査を申し込まれたかたへ 健康診査実施予定日の案内はがきを郵送します

4月20日までに健康診査を申し込まれたかたには、申し込み状況と実施予定日の案内はがきを5月中旬頃に郵送いたします。内容に変更があるかたはご連絡ください。

なお、住所変更などにより、案内はがきが届いていないかたはお問い合わせください。

☎健康推進課健康管理係 ☎6790

## 療育相談

対象 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発育や発達について心配のあるお子さん

とき 5月23日(水)  
受付時間 ▶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  
担当医 県立はまなす医療療育センター 園長 盛島 利文先生  
※前日までにお申し込みください。  
☎上十三保健所 ☎4261

## 両親学級

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24日(木) 午後6時～8時30分  
ところ 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

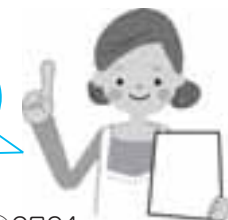
申込期限 5月21日(月)  
☎健康推進課保健指導係 ☎6792

## 「健康とわだ21計画」策定に関わる アンケート調査を実施します

「健康とわだ21計画」の基礎資料とするため、皆さんの健康に関する意識調査を実施します。

実施期間 5月1日(火)～6月15日(金)  
対象 20代から80代の市民の中から、無作為で抽出した約1,100人のかた  
実施方法 地域の保健協力員がアンケートの配布・説明・回収に伺います。

市民のみなさんのご協力をよろしくお願いいたします。



☎健康推進課保健相談係 ☎6791

## 5月の健康カレンダー

### ●乳幼児健診・予防接種

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
4カ月児健診	15日(火) 12:15～12:45 ※バスタオル持参	保健センター ☎☎6792
1歳6カ月児健診	9日(水) 12:15～12:45 ※歯ブラシ持参	
3歳6カ月児健診	8日(火) 12:15～12:45 ※歯ブラシ持参	
ポリオ予防接種	16日(水)・22日(火) 13:15～14:00	
生後3月～90月(誕生日の前日)に至るまでのかた		

### ●健康相談など

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
幼児相談 言葉など子どもの発達の心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子	17日(木)9:30～ ※要予約。予約時に相談時間をお知らせします	保健センター ☎☎51181
こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある市民、家族	6月6日(水) 14:00～15:40 ※6月4日(月)まで要予約	
栄養相談 市内在住のかた	25日(金) 9:30～13:15 ※23日(水)まで要予約	中央公民館 ☎☎高齡介護課 ☎6720
もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の市民、家族	23日(水) 14:00～16:00 ※18日(金)まで要予約	
B型・C型肝炎検査 一般のかた	22日(火)※要予約 11:00～11:30	上十三保健所 ☎☎4261
精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	16日(水)※要予約 13:00～14:00	
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	
エイズに関する相談 一般のかた	8日(火)・22日(火) 13:00～14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎☎8450

### ●献血のお知らせ



実施予定日	時間	場所
6日(日)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00～16:00	
21日(月)	9:30～11:00	田中建設(株)
	12:15～16:00	北里大学学生ホール前
6月2日(土)	9:30～12:30	十和田市民文化センター(株)ダイナム十和田店
	14:00～16:00	

☎健康推進課健康管理係 ☎6790