



### 7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	17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	25日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
3歳6カ月児健診	3日(火) 12:15~12:45	

#### ●母親教室

対象	持ち物	受付時間	ところ・問い合わせ
妊婦のかた	▶母子健康手帳 ▶テキスト(2回目以降のかた)	26日(木) 12:30~13:00 ※保育が必要なかたは1週間前までに申し込み	保健センター ☎☎6792

#### ●各種相談

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	5日(木)9:30~ ※要予約	保健センター ☎☎1181
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	8月1日(水) 14:00~15:40 ※30日(月)まで要予約	
栄養相談 市内在住のかた	20日(金) 9:30~13:15~ ※18日(水)まで要予約	
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	25日(水) 14:00~16:00 ※20日(金)まで要予約	中央公民館 ☎☎高齢介護課 ☎☎6720
B型・C型肝炎検査 一般のかた	17日(火)※要予約 11:00~11:30	上十三保健所 ☎☎24261
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	18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	17日(火) 10:00~10:30	
エイズに関する相談 一般のかた	3日(火)・17日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎☎238450

#### ●献血のお知らせ ☎健康推進課☎251180

実施予定日	時間	場所
9日(月)	9:30~11:00	(株)福萬組
	12:15~16:00	北里大学学生ホール前
16日(月)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター
	13:00~16:00	十和田店

### さわやか健康講座 「糖尿病の予防と治療」

市民の多くのかたが治療している糖尿病。合併症も怖いですね。糖尿病にならないための方法から治療まで、最新の情報がわかります。

とき 7月27日(金)午後1時30分~3時  
※受け付けは午後1時からです。

ところ 保健センター  
講師 十和田東病院  
副院長 前田 泰久 先生  
申し込み期限 7月20日(金)  
☎健康推進課保健相談係☎6791



### ♡こころの健康づくり♡

市では、こころの健康についての理解を深め、心身ともに健やかに過ごせるよう、こころの健康講座などを実施しています。

今回は、市民ボランティアの中で、健康教室に協力しているボランティアサークルを紹介します。



### こころの会

うつ病や自殺の予防、こころの病気で悩む人への声かけや接し方の大切さを理解してもらうため、紙芝居を通してこころの健康づくりを考える活動を行っています。また、こころの広場「ルピナス」で傾聴も行っています。



紙芝居は現在4種類で、すべて会員の手作りです。

こころの健康づくりに関する健康教室を希望する町内会や団体は、健康推進課保健相談係☎6791にお問い合わせください。

Health Message

### 食中毒に気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすい季節です。施設・飲食店などでの集団食中毒のほか、各家庭でも起こります。これからの季節、家庭の台所でも食品の取り扱いなどには十分注意し、予防を心がけましょう。

### 家庭でできる食中毒予防 6つのポイント

#### ①食品の購入

- ・食品の鮮度に注意し、消費期限などの表示をチェックして購入する。
- ・肉や魚は汁が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包む。
- ・冷凍、冷蔵などの温度管理が必要な食品は最後に購入し、寄り道せずにまっすぐ持ち帰る。

- ・冷凍食品の解凍は調理台に放置したままではなく、冷蔵庫の中や電子レンジで行う。
- ・専用の包丁とまな板で調理し、使用後は洗浄、熱湯消毒する。



#### ④調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。
- ・調理を途中で中断する場合は、そのままにせず冷蔵庫に入れる。

#### ⑤食事

- ・食事の前に石けんで手を洗う。
- ・食品を室温に長く放置しない。



#### ⑥残った食品

- ・残った食品は清潔な容器、皿を使って保存する。
- ・時間がたち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。

#### ②家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意！7割程度が目安。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持することが望ましい。

#### ③下準備

- ・こまめに手を洗い、タオルやふきんは清潔なものに交換する。

### 日本脳炎予防接種のお知らせ

平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれのかたは、20歳になるまでの間、日本脳炎の予防接種を受けることができます。

今年度は、小学校2、3年生のかたへ案内および予診票を6月中に郵送しています。まだ接種していないかたは、早めに接種しましょう。

予防接種の対象者のかたで、予診票をお持ちでないかたは母子健康手帳を持参の上、保健センターへお越しください。

☎健康推進課健康管理係☎6790

### 自死遺族のつどい

自死で大切なかたを亡くされたかたが集い、自分の体験や思いをありのまま話せる場です。聴くだけでもかまいません。

とき 7月21日(土)午後1時30分~3時30分  
ところ 八戸駅ユートリー

☎青森県立精神保健福祉センター・こころの電話☎017-787-3957

### 子宮頸がん・乳がん・大腸がん 無料クーポン券が届いたかたへ

市では、5月下旬に下記対象者のかたへ無料クーポン券と検診手帳を送付しております。

クーポン券が届いたかたは、この機会に是非検診を受診しましょう。



#### 対象者

- ①子宮がん検診(前年度に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性のかた)
- ②乳がん検診(前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった女性のかた)
- ③大腸がん検診(前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になったかた)

有効期限 平成25年2月28日まで

※クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください。

☎健康推進課健康管理係☎6790