

9月の健康カレンダー



●乳幼児健診

▶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 健診日までに満4カ月に達する乳児	11日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆1歳6カ月児健診 平成23年3月生まれの幼児	12日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年3月生まれの幼児	25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)	27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 問健康推進課 ☎⑤6792

●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	20日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6792
◆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	10月3日(水) 14:00~15:40 ※10月1日(月)まで要予約	保健センター 問健康推進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	14日(金) 9:30~13:15~ ※12日(水)まで要予約	中央公民館 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆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	19日(水) 14:00~16:00 ※14日(金)まで要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆療育相談 首すわり・おすわり、歩き始めが遅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	19日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	18日(火)※要予約 11:00~11:30	上十三保健所 問☎③8450
◆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	19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	18日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	4日(火)・18日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

●献血のお知らせ 問健康推進課☎⑤1181

実施予定日	時間	場所
2日(日)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンスーパーセンター十和田店
6日(木)	9:30~12:00 13:00~16:00	十和田第一病院北側駐車場
12日(水)	9:30~12:30 14:00~16:00	紺野建設(株) 十和田市上下水道部
26日(水)	10:00~11:45 13:00~14:15 15:00~16:00	十和田湖支所 道の駅奥入瀬ろまんパーク 県立十和田西高校
27日(木)	10:00~12:00 14:00~16:00	十和田商工会館東側駐車場 鹿島道路(株)現場事務所
10月2日(火)	10:00~12:00 13:00~15:30	青森県トラック協会上十三支部駐車場

不活化ポリオワクチンの予防接種について

9月からポリオの予防接種が生ワクチンから不活化ワクチンに変わります。これまでの経口(口から飲む)ワクチンから皮下注射の接種となり、接種場所も保健センターから、医療機関での通年接種となります。対象となるかたへは8月下旬に予診票を郵送していますのでご確認ください。

対象 生後3~90月に至るまでのかた
接種回数 ▶ポリオワクチンを1回も接種していない場合⇒不活化ワクチンを4回接種

▶生ポリオワクチンを1回接種している場合⇒不活化ワクチンを3回接種

▶国内未承認の不活化ワクチンを1~3回接種している場合⇒接種回数が合計4回となるように残りの回数を接種

※なお、生ポリオワクチンをすでに2回接種済みの場合、不活化ワクチンを接種する必要はありません。

問健康推進課健康管理係☎⑤6790

さわやか健康講座

「増えているうつ病~うつ病を正しく知ろう」

うつ病は決してまれな病気ではありません。みなさんで正しい知識を持ち、こころの黄色信号に気がみましょう。

とき 9月19日(水)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 高松病院 医局長 高松杏子先生

申し込み期限 9月12日(水)

申健康推進課保健相談係☎⑤6791



Health Message 今からでも健診の申し込みは間に合います 特定健診・がん検診申し込み受付中

忘れずに年に1回の健診を受けましょう。あなたのライフスタイルに合った受診方式を選べます。

対象

- ▶特定健康診査 40歳以上で国民健康保険にご加入のかた
- ・後期高齢者医療制度にご加入のかた
- ・生活保護世帯のかた

- ▶がん検診 40歳以上の市民
(子宮頸がん検診は20歳以上のかた)

※40歳未満で国民健康保険にご加入のかたは、どちらも集団方式でのみ受診できます。

受診方式

- ①集団方式…保健センターや集会所などで決められた日時に受診する方式。10月と12月は休日健診も実施しています。
- ②個別方式…市内の指定医療機関で受診する方式。自分の都合に合わせて受診しやすいです。
- ③人間ドック…市立中央病院で指定された日時に集団で受診する方式。より詳しい検査を受けることができます。

申健康推進課☎⑤1181

