

## 11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	6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5月生まれの幼児	21日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年5月生まれの幼児	20日(火) 12:15~12:45	

### ●両親学級

対象	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
妊娠中のご夫婦※先着24組	妊娠・出産・育児の心構え講座や子育て体験など	16日(金) 18:00~18:30 ※12日(月)まで要予約	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	22日(水) 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	12月5日(水) 14:00~15:40 ※12月3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	5日(月) 9:30~13:15~ ※2日(金)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	21日(水) 14:00~16:00 ※16日(金)まで要予約	上十三保健所 問☎234261
◆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	28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	20日(火)※要予約 11:00~11:30	
◆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	21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	20日(火) 10:00~10:30	上十三保健所 問☎238450
◆エイズに関する相談 一般のかた	6日(火)・20日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

### ●献血のお知らせ 問健康推進課☎251181

実施予定日	時間	場所
16日(金)	9:00~12:00	県立三本木高校
	13:00~15:00	
	10:00~11:30	マルハン十和田店
	13:30~16:00	J A 十和田おいらせ本店
17日(土)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
12月2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	

## 四種混合予防接種のお知らせ

11月から、四種混合ワクチンが始まります。

四種混合ワクチンとは、現在の三種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)に不活化ポリオワクチンを混合したものです。対象となるかたには10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で、三種混合ワクチン・ポリオワクチンのいずれも未接種のかた

接種回数

▶初回接種…20~56日あけて3回接種

▶追加接種…初回接種終了後、6カ月以上(標準は12~18カ月)あけて1回接種

接種場所 市内協力医療機関

※下記のいずれかのワクチンをすでに接種している場合、原則として三種混合ワクチンおよび単独の不活化ポリオワクチンを接種してください。

- ・生ポリオワクチン 1回
- ・単独の不活化ポリオワクチン 1回以上
- ・三種混合ワクチン 1回以上

問健康推進課健康管理係☎56790

### Health Message あなた自身とかけがえのない家族のために 特定健診・がん検診を受けましょう

#### ■年に1度の健診を忘れていませんか？

- ▶「そういえば、まだ受けていない」と思ったら、すぐにお申し込みください。
- ▶「忙しいから」「まだ若いので不要」というあなた。体の中のことは、健診を受けてみなければわかりません。

#### ■子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診の無料クーポン券をご利用ください。

対象となるかたには5月に郵送しています。無料でがん検診を受診できますのでご活用ください。



対象 年度末で下記年齢となるかた

子宮頸がん…21、26、31、36、41歳

大腸がん、乳がん…41、46、51、56、61歳

あなたのためにはもちろん、大事な家族のためにもぜひ受診しましょう。

問健康推進課健康管理係☎56790