

## 3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	12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9月生まれの幼児	13日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年9月生まれの幼児	5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)	14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	7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	4日3日(水) 14:00~15:00 ※4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	15日(金) 9:30~13:15~ ※13日(水)まで要予約	
◆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	13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	26日(火)※要予約 11:00~11:30	上十三保健所 問☎③4261
◆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	13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	19日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	5日(火)・26日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③8450

### 献血のお知らせ 問健康推進課☎③1181

実施予定日	時間	場所
4日(月)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	十和田東病院正面入り口
15日(金)	9:30~11:30	丸井重機建設(株)
	13:00~16:00	(株)スーパーカケモ西金崎店
4月5日(金)	9:30~12:00	市民文化センター
	13:30~16:00	

## 子宮頸がん・ヒブ・小児肺炎球菌 予防接種無料期間3月31日まで

市で実施している子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの無料接種が3月31日で終了となります。

接種を希望するかたは3月中に接種しましょう。なお、4月以降については詳細が決まり次第広報とわだなどでお知らせします。

※接種には一定の間隔を空ける必要があります。詳しくは健康推進課または医療機関へお問い合わせください。

### 子宮頸がん予防ワクチン

対象 中学1年生から高校2年生相当の女子  
※高校2年生相当のかたは、平成23年度に予防接種を1回以上受けていることが条件

接種回数 3回

持ち物 母子健康手帳、予診票(オレンジ色)

### ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

対象および接種回数

#### ▶ヒブワクチン

生後2カ月以上7カ月未満：4回

生後7カ月以上1歳未満：3回

1歳以上5歳未満：1回

#### ▶小児用肺炎球菌ワクチン

生後2カ月以上7カ月未満：4回

生後7カ月以上1歳未満：3回

1歳以上2歳未満：2回

2歳以上5歳未満：1回

持ち物 母子健康手帳、案内文(平成23年5月に郵送。以降は赤ちゃん訪問で配布)  
※予診票は医療機関にあります。

問健康推進課健康管理係☎⑤6790

Health  
Message

## 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズム改善作戦!

子どもにとって、毎日明るく元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。3月は卒業、4月は進学・進級の時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、心も体も元気に新生活を迎える準備をしましょう。



### 早寝・早起き・朝ごはんのポイント

- ①朝6~7時に起きて、朝の光を浴びよう
- ②家族そろって、朝ごはんを食べよう
- ③日中は体をいっぱい動かして遊ぼう
- ④お風呂に入り、早めの夕食にしよう
- ⑤夜8~9時には、テレビ・電気を消して寝る準備を整えよう