

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か月児健診 健診日までに満4か月に達する乳児	5日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成24年5月生まれの幼児	27日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年5月生まれの幼児	28日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成22年5月生まれの幼児	19日(火) 12:15~12:45	

※2歳児発達健診は2歳6か月児が対象です。問診票は子どもすこやか手帳の「2歳6か月児健診問診票」を使用します。

●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	妊娠・出産・育児の心構え講座や子育て体験など	21日(木) 18:00~18:30 ※要予約(先着24組)	保健センター 問健康増進課 ☎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 問健康増進課 ☎⑤6792
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのあるかた、家族	12日4日(水) 14:00~15:00 ※12月2日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	22日(金) 9:30~13:15~ ※20日(水)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上のかた、家族	13日(水) 14:00~15:30 ※8日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室C 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆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	27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	5日(火)・19日(火) 13:00~14:00 ※要予約	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	20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)・19日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③8450

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
20日(水)	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
24日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	

こころの健康講座のお知らせ 「アルコール依存について」

アルコールが、こころと体に与える影響と上手な付き合い方を知りましょう。

とき 11月26日(火)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 市立中央病院メンタルヘルス科
診療部長 谷地森 康二 さん

申し込み期限 11月19日(火)

問健康増進課保健相談係☎⑤6791



風しん抗体検査・予防接種の費用を助成します

市内に住所を有する次のかたが対象です。

- ①妊娠を予定、または希望する女性
- ②妊婦の夫および同居家族

抗体検査を受けて、十分な抗体価がなかった場合に予防接種を行います。申し込み方法など詳細はお問い合わせください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

11月は食育月間

みんなで楽しく、家族でまんまを

生涯にわたり心身ともに健康で生き生きとした暮らしを送るため、日ごろの食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。



問健康増進課保健相談係☎⑤6791



年に1度からだの声を聞こう

特定健診・がん検診を受けましょう

■生活習慣病はじわじわ進行します

生活習慣病を引き起こす血管の変化は、自覚症状がないまま10~15年かけてじわじわ進行します。普段の生活を見直す機会として、年に1度の健診受診が大切です。

■検診でがんを早期に発見しましょう

現在、日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。十和田市でも死亡原因の1位はがんです。検診で早期にがんを発見しましょう。

健診申し込み受け付けています！忘れずに受診しましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790