

2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	4日(火)・3月4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8月生まれの幼児	12日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年8月生まれの幼児	20日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成22年8月生まれの幼児	18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	13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	6日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆思春期相談 思春期の悩みや問題を抱える親子	6日(木)14:00~ ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	3月5日(水) 14:00~15:00 ※3月3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	21日(金) 9:30~・13:15~ ※19日(水)まで要予約	市役所新館3階会議室A 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歳以上のかた、家族	19日(水) 14:00~15:30 ※14日(金)まで要予約	上十三保健所 問☎②8450
◆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	26日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	上十三保健所 問☎②8450
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	4日(火)・18日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎②8450
◆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	上十三保健所 問☎②8450

献血のお知らせ 問健康増進課健康管理係☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
11日(火)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
14日(金)	9:30~12:00	十和田警察署
	14:00~16:00	十和田済誠会病院

実施予定日	時間	場所
23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	
3月4日(火)	10:00~12:00	J A 十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	十和田東病院

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行は、例年1月下旬から2月にピークを迎えます。手洗い、うがい、外出時のマスクの着用など予防を行い、かかったかなと思ったら早めに医療機関で受診しましょう。問健康増進課健康管理係☎⑤6790

マタニティマークを知っていますか？

市では右記マークのキーホルダーや車用ステッカーを母子健康手帳交付時に配布しています。市役所駐車場にも専用駐車場を設置し、妊産婦にやさしい地域づくりを推進しています。妊娠・出産を安全で快適に過ごせるよう受動喫煙などから妊産婦や子どもたちを守りましょう。

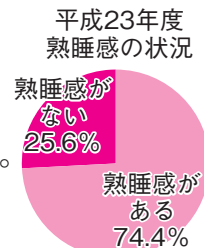


問健康増進課保健指導係☎⑤6792



眠れていますか？ 不眠はうつ病のサインかも

睡眠は、日々の疲れをとるためには欠かせません。平成23年度市民調査では、約3割の市民が「熟睡感がない」と答えています(右記グラフ参照)。「不眠」は「うつ病」の代表的な症状の一つです。また、慢性的な不眠が、うつ病へつながることもあるため、早めに対応しましょう。



第2次十和田市健康とわだ21計画より

こんなことはありませんか？

- 疲れているのに眠れない日が続いている
- 食欲がなくて体重が減っている
- だるくて、意欲がわかない

上記の状態が2週間以上続く場合は「うつ」のサインかもしれません。まずは、かかりつけ医や専門機関に相談してみましょう。保健センターでは医師や保健師による「こころの相談」を行っています。気軽にご相談ください。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791