

## 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か月児健診<br>健診日までに満4か月に達する乳児 | 4日(火)<br>12:15~12:45<br>※バスタオル持参 | 保健センター<br>健康増進課<br>☎56792 |
| ◆1歳6か月児健診<br>平成24年9月生まれの幼児  | 12日(水)※歯ブラシ持参<br>12:15~12:45     |                           |
| ◆2歳児発達健診<br>平成23年9月生まれの幼児   | 20日(木)※歯ブラシ持参<br>12:15~12:45     |                           |
| ◆3歳6か月児健診<br>平成22年9月生まれの幼児  | 11日(火)<br>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。

### 母親教室 ※保育が必要なかたは1週間前までに申し込みください。

| 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 | 13日(木)<br>12:30~13:00 | 保健センター<br>健康増進課<br>☎56792 |

### 各種相談

| 内容   | 受付時間  | ところ・問い合わせ                 |
|--|---|---------------------------|
| ◆幼児相談<br>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~<br>※要予約  | 保健センター<br>健康増進課<br>☎56792 |
| ◆こころの相談<br>心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのあるかた、家族                | 4月2日(水)<br>14:00~15:00<br>※3月31日(月)まで要予約                    | 保健センター<br>健康増進課<br>☎56791 |
| ◆栄養相談<br>市内在住のかた                                   | 19日(水)<br>9:30~13:15~<br>※17日(月)まで要予約                       | 上十三保健所<br>☎234261         |
| ◆療育相談<br>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<br>継続のかた<br>▶9:30~10:30<br>新規のかた<br>▶10:30~11:00 |                           |
| ◆B型・C型肝炎検査<br>一般のかた                                | 4日(火)・18日(火)<br>13:00~14:00<br>※要予約                         |                           |
| ◆精神保健福祉相談<br>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<br>13:00~14:00                                   |                           |
| ◆女性健康相談<br>思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた                   | 18日(火)<br>10:00~10:30                                       | 上十三保健所<br>☎238450         |
| ◆エイズに関する相談<br>一般のかた                                | 4日(火)・18日(火)<br>13:00~14:00<br>※要予約                         |                           |

### 献血のお知らせ 健康増進課健康管理係☎56790

| 実施予定日  | 時間          | 場所           |
|--------|-------------|--------------|
| 4日(火)  | 10:00~12:00 | JA十和田おいらせ本店  |
|        | 13:30~16:00 | 十和田東病院       |
| 17日(月) | 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 |

### 麻しん・風しん(第2期)の 予防接種は3月31日まで ~小学校入学前に忘れずに接種しましょう!!~

市で実施している麻しん風しん(第2期)予防接種は、3月31日で終了となります。麻しん風しん予防接種は、進学や就職時に予防接種を受けた旨の証明書の提出を求められることもありますので、期間内に忘れずに接種を受けましょう。万が一、この期間を過ぎてしまった場合、接種費用(約1万円)を自己負担することになりますので、ご注意ください。

対象 平成19年4月2日~平成20年4月1日

生まれのかた  
持参するもの ▶母子健康手帳▶予診票

※予診票は、「子どもすこやか手帳」に綴じられている「麻しん風しん予防接種予診票」をご使用ください。紛失した場合は、保健センターで再発行しています。

市では、上記対象者のほか、平成2年4月1日以前に生まれた

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

を対象に、風しん抗体検査および風しんワクチン接種費用の助成事業も行っています。

申請方法などの詳細はお問い合わせください。

健康増進課健康管理係☎56790

### 1日60分以上! 楽しく体を動かしましょう

お子さんがテレビを見ていたり、ゲームをしている時間と、体を動かして遊んでいる時間はどちらが多いでしょうか?

文部科学省の「幼児期運動指針」では、子どもたちの体を動かす時間の目安を「1日60分以上」としています。

この中には、体を動かす遊びを中心に、散歩や家事の手伝いなども含まれます。家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫することで、体を動かす時間を作ることができます。

ちょっとした時間を生かし、日常生活の中で無理なくできることから取り組みましょう。まずは、家族みんなで「1日60分以上」体を動かす時間を作ってみましょう。



## 平成26年度 健康診査のお知らせ

電話または申し込みはがきで保健センターに申し込みしてください。

※申し込みはがきは、40歳以上の市国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入しているかたなどに3月19日頃に郵送します。その他のかたは電話でお申し込みください。

■申込期間 3月19日(水)~4月11日(金)

■問い合わせ・申し込み先 保健センター☎251181、56790、56791



| 種類                  | 検査項目  | 対象・年齢(平成26年度末での年齢)   | 個人負担金(予定)               |        |  |
|---------------------|---|--|-------------------------|--------|--|
|                     |   |  | 集団方式                    | 個別方式   |  |
| 1 特定健康診査            | 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、医師診察、採血(血糖・肝機能・脂質)、心電図、貧血、眼底検査 | 40歳以上の市国民健康保険加入者   | 平成26年度から 無料             |        |  |
|                     |   | 後期高齢者医療保険加入者   | 無料                      |        |  |
|                     |   | 40歳以上の生活保護受給者  |                         |        |  |
| 2 胃がん検診             | バリウムによる胃X線検査                                    | 40歳以上のかた   | 1,300円                  | 1,800円 |  |
|                     |   |  | 満70歳以上500円              |        |  |
| 3 結核・肺がん検診          | 胸部X線検査  | 40歳以上のかた   | 400円                    | 実施なし   |  |
| 4 大腸がん検診            | 便潜血検査   |  | 500円                    |        |  |
| 5 骨粗しょう症検診          | 足骨量測定   | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性   | 600円                    | 実施なし   |  |
|                     |   |  | ▶実施場所は市保健センターと十和田湖公民館のみ |        |  |
| 6 子宮頸がん検診<br>※2年に1度 | 視診、細胞診  | 20歳以上で平成25年度市が実施した子宮頸がん検診を受診していない女性  | 1,200円                  | 1,200円 |  |
|                     |   |  | ※医療機関に直接お申し込み           |        |  |
| 7 乳がん検診<br>※2年に1度   | マンモグラフィ検査、視触診                                   | 40歳以上で平成25年度市が実施した乳がん検診を受診していない女性<br>▶62歳以上のかたはマンモグラフィ検査のみとなります。<br>▶心臓ペースメーカー装着者は受診できません。 | 1,500円                  | 実施なし   |  |
|                     |   |  | 62歳以上<br>1,000円         |        |  |
| 8 肝炎ウイルス検診          | B型・C型   | 40歳のかた、または41歳以上で受診したことがないかた  | 1,200円                  |        |  |
| 9 人間ドック             | 上記1~4の他、腹部超音波、視力、聴力、血液追加検査など                    | 40歳以上の市国民健康保険加入者   | 14,000円                 | 実施なし   |  |
|                     |   | 後期高齢者医療保険加入者   | ▶実施場所は市立中央病院            |        |  |
|                     |   | 40歳以上の生活保護受給者  |                         |        |  |

#### ▶40歳未満で市国民健康保険に加入しているかた

上記1から4を集団方式に限り受診できます。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

#### ▶協会けんぽ、共済組合、健康保険組合などに加入している被扶養者のかた

保険者が青森県総合健診センターと契約している場合は、上記1を集団方式に限り受診できます。その際にご加入の保険者が発行する「特定健康診査受診券」が必要となりますので、詳しくはご加入の保険者にお問い合わせください。

#### ▶がん検診推進事業(無料クーポン券)対象のかた

対象となるかたに、がん検診の個人負担金が免除となる「無料クーポン券」を郵送いたします。

#### ▶個人負担金の免除

市民税非課税世帯、生活保護受給者、満70歳以上、無料クーポン券対象のかたは、一部健診の個人負担金が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

#### ※子宮頸がん検診(個別方式)について

下記医療機関で実施します。市保健センターへのお申し込みは不要です。医療機関へ直接お申し込みください。

| 医療機関名          | 電話番号   |
|----------------|--------|
| 峯産婦人科医院        | 227711 |
| 十和田産婦人科内科クリニック | 237777 |
| 藤井産婦人科医院       | 225588 |
| 市立中央病院(健診センター) | 235763 |

※市立中央病院での子宮頸がん検診は、経膈エコー検査がセットとなり、個人負担金が1,700円追加となります。