

5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	13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 ☎6792
◆1歳6か月児健診 平成24年11月生まれの幼児	21日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成23年11月生まれの幼児 ※問診票は「子どもすこやか手帳」内	22日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成22年11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	15日(木) 18:00~18:30 ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎6792

●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	8日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎6792
◆子どものこころの相談 対象:小・中学生	6月5日(木) 14:00~ ※5月29日(木)まで要予約	
◆こころの相談 心の悩み、不眠、もの忘れ、飲酒など気がかりのある市民、家族	6月4日(水)午後 ※6月2日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎6791
◆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) 14:00~15:30 ※16日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 問高齢介護課 ☎6720
◆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	上十三保健所 問☎24261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	8日(木)・19日(月) 13:00~14:00 ※要予約	
◆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	
◆エイズに関する相談 一般のかた	8日(木)・19日(月) 13:00~14:00 ※要予約	

●献血のお知らせ 問健康増進課健康管理係☎6790

実施予定日	時間	場所
3日(土)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
11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	
23日(金)	9:30~11:00	田中建設(株)
	13:00~16:00	(株)スーパーカケモ西金崎店
6月1日(日)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	

問健康増進課健康管理係☎6790

健康診査の申し込み状況と実施予定日はがきでお知らせします

4月11日までに健康診査を申し込まれたかたに実施予定日の案内はがきを5月中旬に郵送します。内容に変更があるかたは健康増進課までご連絡ください。

なお、健康診査申し込み後の住所変更などにより案内はがきが届いていないかたはお問い合わせください。

※健康診査は随時受付中です。

協会けんぽ・共済組合・健康保険組合などの「被扶養者」のかたへお知らせ

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、市で実施する集団方式で特定健康診査を受診することができます。

なお、受診の際は、各保険者が発行する「特定健康診査受診券」が必要です。

大人の風しん抗体検査および予防接種費用を助成します

対象

平成2年4月1日以前に生まれた市内に住所のある
①妊娠を希望する女性、その夫および同居家族
②妊婦の夫および同居家族

助成内容

①風しん抗体検査費用
②風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用
※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。

みんなで「健康寿命」を延ばそう！ 健康とわだポイントラリー始めます

対象

平成27年3月31日時点で20歳以上の市民

- ①特定健診やがん検診などの各種健康診査を受診して10ポイント(必須)
- ②健康に関する講座やイベント(健康増進課主催)に参加して10ポイント
- ③合計30ポイント集まったポイントカードを応募すると応募者全員が「参加賞」をもらえるほか、抽選で健康作りに役立つ景品が当たります。

※ポイントカードは保健センターで5月下旬に配布予定です。

