

7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	15日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成25年1月生まれの幼児	23日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年1月生まれの幼児 ※問診票は子どもすこやか手帳内	24日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成23年1月生まれの幼児	22日(火) 12:15~12:45	

●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	10日(木) 12:30~13:00	保健センター 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	3日(木)、8日7日(木) 9:30~ ※要予約	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	8日7日(木) 14:00~ ※7月31日(木)まで要予約	
◆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	8日6日(水) 13:30~15:40 ※8月4日(月)まで要予約	保健センター 健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	18日(金) 9:30~・13:15~ ※16日(水)まで要予約	
◆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	23日(水) 14:00~15:30 ※18日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 健康増進課 ☎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	23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 ☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 過去に検査を受けたことがな いかた	14日(月)・8月4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	16日(水)※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 ☎③8450
◆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	15日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	14日(月)・8月4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☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
9日(水)	10:00~11:00	榊福萬組
	12:15~17:00	北里大学学生ホール前
20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	
26日(土)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

無料クーポン券が届いたかたへ

市では、5月下旬に対象のかたへ下記のがん検診無料クーポン券と検診手帳を送付しております。クーポン券が届いたかたは、この機会に是非検診を受けましょう。



対象 (平成26年4月1日時点の年齢)

①子宮頸がん検診

▷20歳の女性
▷平成21~24年度にクーポン券の送付を受けたことがあるが受診したことのないかた

②乳がん検診

▷40歳の女性
▷平成21~24年度にクーポン券の送付を受けたことがあるが受診したことのないかた

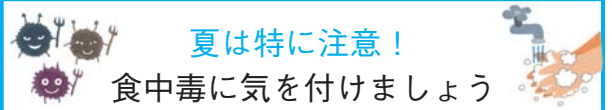
③大腸がん検診

▷40・45・50・55・60歳の男女
有効期限 平成27年2月28日まで
問健康増進課健康管理係☎⑤6790

日本脳炎予防接種を受けましょう

対象 平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれのかたで、20歳未満のかた
※今年度は小学2・3年生および高校3年生のかたに案内を郵送しています。
※予診票をお持ちでないかたは母子健康手帳を持参の上、保健センターにお越しください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790



夏は食中毒が発生しやすい季節です。施設・飲食店などでの集団食中毒のほか、各家庭でも起こります。これからの季節、家庭の台所でも食品の取り扱いなどには十分注意し、予防を心掛けましょう。

▶家庭でできる食中毒予防のポイント

- ・食品は鮮度や消費期限などに気を付けて購入する。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。
- ・食事の前に手を洗う。
- ・冷蔵庫内の食品などの詰めすぎに注意する。
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。

問健康増進課保健指導係☎⑤6792