



## 9月の健康カレンダー



### ●乳幼児健診・母子健康相談

▶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 満4か月に達する乳児	16日(火) 12:15~12:45	保健センター 問健康増進課 ☎516792
◆1歳6か月児健診 平成25年3月生まれの幼児	17日(水)*歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年3月生まれの幼児	18日(木)*歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成23年3月生まれの幼児	2日(火) 12:15~12:45	
◆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	4日(木)、10月9日(木) 9:30~ *要予約	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	10月9日(木) 14:00~ *10月1日(水)まで要予約	
◆母親教室 妊婦のかた *保育が必要なかたは1週間 前までに申し込みください	11日(木) 12:30~13:00	

\*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。  
\*発熱や感染症治療中のときは、受診をご遠慮ください。

### ●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆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	10月1日(水) 13:30~15:40 *29日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎516791
◆栄養相談 市内在住のかた	26日(金) 9:30~13:15~ *24日(水)まで要予約	同上
◆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	17日(水) 14:00~15:30 *12日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 問高齢介護課 ☎516720
◆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	24日(水)*要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	同上
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	16日(火)・10月6日(月) 13:00~14:00 *要予約	上十三保健所 問☎234261
◆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	17日(水)*要予約 13:00~14:00	同上
◆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	16日(火) 10:00~10:30	同上
◆エイズに関する相談 一般のかた	16日(火)・10月6日(月) 13:00~14:00 *要予約	上十三保健所 問☎238450

### ●献血のお知らせ 問健康増進課健康管理係☎516790

実施予定日	時間	場所
9日(火)	9:30~16:00	十和田第一病院北側駐車場
17日(水)	9:30~12:00	十和田警察署
	14:00~16:00	市上下水道部
24日(水)	9:30~11:00	十和田商工会議所東側駐車場
	13:00~14:30	十和田湖支所
	15:15~16:00	十和田西高校
29日(月)	9:30~11:00	北里大学学生ホール前
	12:15~17:00	

### 第4回さわやか健康講座のお知らせ

#### たばこの何がいけないの？

— 吸う人も吸わない人もまずは知ることから —



たばこの影響を知り、自分と周囲の人を守るための行動を考えるきっかけにしましょう。

「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

とき 10月6日(月)午後6時30分~8時

\*受け付けは午後6時からです。

ところ 保健センター

講師 十和田東病院循環器内科部長 堀田一彦さん

日本禁煙学会認定指導看護師 丸山千代子さん

\*保健協力員会による健康劇もあります。

申込期限 9月29日(月)

問健康増進課保健相談係☎516791

## 10月1日から 新しい予防接種が始まります！

10月から、水痘・高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種が定期接種となります。

### ◎対象者

水痘 十和田市に住所のあるかたで

- ・生後12~36月で水痘にかかったことのないかた
- ・生後36~60月の接種歴のないかたで水痘にかかったことがないかた

肺炎球菌 十和田市に住所のあるかたで

- ・平成26年中に65、70、75、80、85、90、95、100歳、101歳以上になり、接種歴のないかた

### ◎接種費用

水痘 無料

肺炎球菌 非課税世帯は無料、その他2,000円

問健康増進課健康管理係☎516790

一人一人の生命をお互いに大切にしよう

## 傾聴ボランティア養成講座 参加者募集

「傾聴」は相手のこころをくみ取り、寄り添うものです。相手が受け止められたと感じる聴き方を学び、ボランティア活動や生活に生かしてみませんか？

対象 市内在住で全5回参加できるかた

とき 9月24日、26日、10月18日、31日、11月13日

午前9時~正午

ところ 保健センター

定員 50人

申込期限 9月17日(水)

問健康増進課保健相談係☎516791

