

10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	14日(火) 12:15~12:45	保健センター 健康増進課 ☎56792
◆1歳6か月児健診 平成25年4月生まれの幼児	15日(水)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年4月生まれの幼児	16日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成23年4月生まれの幼児	7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	9日(木)、11月6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~ ※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	30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	11月5日(水) 13:30~15:40 ※31日(金)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	28日(火) 9:30~13:15~ ※24日(金)まで要予約	市役所新館 3階会議室A 健康増進課 ☎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	22日(水) 14:00~15:30 ※17日(金)まで要予約	上十三保健所 ☎58450
◆エイズに関する相談 一般のかた	20日(月) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎58450

健康とわたポイントリー対象講座  
市民大学講座(第5回さわやか健康講座共催)  
平均寿命から健康とは何かを  
考えてみましょう

短命県である青森県と長寿である長野県では、生活習慣は違うの?十和田市の未来をつくるヘルスリテラシー(健康教養)を高めましょう。

とき 11月7日(金)午後6時30分~8時30分

※受け付けは午後6時からです。

ところ 市民文化センター

講師 弘前大学大学院医学研究科長・医学部長  
なかじ 中路 重之 さん

健康増進課保健相談係 ☎56791

●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
7日(火)	10:00~15:30	青森県トラック協会十三支部 駐車場
11日(土)	9:00~12:00	東公民館まつり会場
	13:00~16:00	
19日(日)	9:30~12:00	十和田工業高校
	13:30~16:00	
20日(月)	10:00~11:15	(株)大泉製作所十和田工場
	11:45~12:45	(株)ササキコーポレーション
	14:00~16:00	南部地域農業共済組合
23日(木)	9:30~11:00	太子食品工業(株)十和田工場
	13:00~16:00	
26日(日)	9:30~12:00	南公民館まつり会場
	13:00~15:00	
29日(水)	9:30~12:00	三本木高校
	13:00~15:00	
11月1日(土)	9:30~12:00	三本木農業高校
	13:00~15:00	

内容	受付時間	ところ 問い合わせ
◆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	22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 ☎54261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	20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	15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	21日(火) 10:00~10:30	

心を聴く 心に寄り添う  
傾聴入門講座のお知らせ

「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、人とのコミュニケーションに生かしてみませんか。

対象 市内在住で「傾聴」に関心があるかた

とき 10月18日(土)午後1時30分~4時30分

ところ 保健センター

講師 NPO法人シニアライフセラピー研究所

申込期限 10月14日(火)

健康増進課保健相談係 ☎56791

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ  
健康増進課健康管理係 ☎56790

高齢者のかたを対象にインフルエンザ予防接種を実施します。この予防接種は、希望者に対して行うものです。

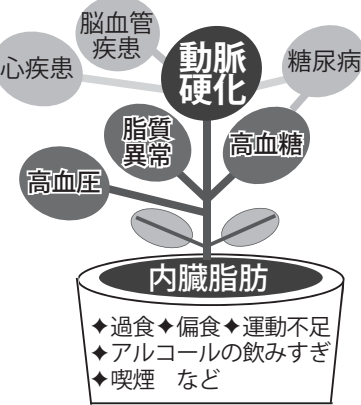
対象 本市に住民登録をしている次のかた  
①接種日において65歳以上のかた  
②接種日において60歳以上65歳未満のかたで▶心臓、腎臓または呼吸器の機能に一定の障害を有するかた▶ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に一定の障害を有するかた  
実施場所 市内指定医療機関  
期間 10月1日(水)から12月27日(土)まで  
費用 1,300円  
※次のかたは無料です。  
▶生活保護世帯のかた  
受給者証など確認できる書類を提示してください。  
▶平成26年度市民税非課税世帯のかた  
事前に税務課(市役所本館1階)または十和田湖支所で「市民税非課税世帯証明書」を取得し(無料)、接種するときに指定医療機関へ提出してください。

※上記対象者以外のかたは、市で実施する予防接種の対象とはなりませんので、直接医療機関にお問い合わせください。  
※十和田市に住所のあるかたで、平成26年度中に65、70、75、80、85、90、95、100、101歳以上になり、接種歴のないかたを対象に、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の一部助成を行っています。予診票などは保健センターで発行しています。詳細はお問い合わせください。



健診結果で腹囲・BMI・血圧・血糖・脂質に異常があったら  
特定保健指導で健康な体を手に入れよう

メタボリックシンドロームは怖い  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、おなか周りに脂肪がたまった「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧や高血糖、脂質異常症が二つ以上重なった状態のことです。この状態になると、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させていきます。  
日本人の死因の3人に1人はメタボリックシンドロームから起因する生活習慣病なのです。



特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームの該当者、または予備群と判定されたかたに保健指導を行います。

すっきりコース(動機づけ支援)  
メタボ“一歩手前”です  
(リスクが出現し始めています)

しっかりコース(積極的支援)  
メタボの危険性“大”です  
(リスクが重なっています)



「特定保健指導」はいいこといっぱい  
①保健師や管理栄養士と自分に合った生活習慣の改善方法を見つけられます。  
②正しい生活習慣が身につくと、体のトラブルが解消!来年の健診が楽しみになります。  
③将来の医療費が節約できて快適生活を送ることができます。  
④無料で特定保健指導を受けることができます!今なら「血管年齢測定」も無料です!

健康増進課保健相談係 ☎56791