



## 12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 健診日までに満4か月に達する乳児	9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 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成25年6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6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6月生まれの幼児	16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	25日(木)・1月15日(木) 9:30~ ※要予約	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	25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	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
◆栄養相談 市内在住のかた	19日(金) 9:30~13:15~ ※17日(木)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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 ☎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	24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☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	15日(月)・1月8日(木) 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	17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	16日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	15日(月)・1月8日(木) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③8450

### ●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
11日(木)	10:00~11:00	上北建設(株)
	13:00~16:00	J A十和田おいらせ本店
21日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	
28日(日)・ 1月2日(金)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	

### 麻疹・風しん定期予防接種(無料)を受けましたか?

麻疹と風しんは予防接種が有効です。ただし、十分な効果を得るためには2回の接種を受ける必要があります。接種を2回受けていないかたで、かかったこともないかたは、忘れずに予防接種を受けましょう。

#### 接種期限

- ▶1期(生後12~24月に至るまでのかた)  
2歳の誕生日前日まで
- ▶2期(来年度小学校へ入学するかた)  
平成27年3月31日まで

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### あなたの睡眠は快適ですか?

睡眠は心や体を癒やし、健康を維持するために欠かせないものです。

不眠が2週間以上続く場合は「うつ病」のサインかもしれません。年齢や生活に応じたよりよい睡眠を心掛けましょう。



#### 年代別 快適睡眠のポイント

- ▶若年世代 夜更かしを避けて体内リズムを保ちましょう! 休日でもできるだけ同じ時間に起床を。
- ▶勤労世代 毎日しっかり睡眠時間を確保して、疲労回復・能率アップを図りましょう! 午後の早い時刻の短い昼寝(30分以内)は能率改善に有効です。
- ▶熟年世代 朝晩にメリハリをつけ、必要以上の睡眠はとらないようにしましょう! 寝床にいる時間が長いと眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意が必要です。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

#### 第2次健康とわだ21 ~たばこ編~

### 「受動喫煙」「副流煙」の危険

- 主流煙 喫煙者が直接吸い込む煙
- 受動喫煙 たばこを吸わない人が、他人が吸ったたばこの煙を吸わされること
- 副流煙 たばこの先から立ち上るフィルターを通らない煙

※副流煙には主流煙よりも高濃度の有害物質が含まれています。

人前で吸わなければいい?

**ダメよ**

煙に含まれる有害物質が喫煙者の髪、衣類、カーテンなどに付着し健康に悪影響をもたらします。

換気扇の下なら大丈夫?

**ダメ!**

換気扇でたばこの有害物質は取りきれません。

ベランダで吸っているから大丈夫?

**ダメ!**

サッシや窓の隙間からたばこの粒子が室内に入り込んできます。

空気清浄機があるから大丈夫?

**ダメ!**

空気清浄機では有害物質のガス成分は素通りしてしまいます。

喫煙者はたばこの煙の害を理解して、自分と周囲の健康に配慮しましょう。

禁煙を希望する場合は、禁煙治療医療機関や禁煙サポート薬局を紹介しています。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791