



1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	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 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成25年7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24年7月生まれの幼児	22日(木)※歯ブラシ持参 12:15~12:45	
◆3歳6か月児健診 平成23年7月生まれの幼児	20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	15日(木)・2月5日(木) 9:30~ ※要予約	
◆子どものこころの相談 対象：小・中・高校生	2月5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	29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	16日(金) 9:30~13:15~ ※1月14日(水)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	28日(水) 14:00~15:30 ※23日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室C 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	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☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	19日(月)・2月2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	19日(月)・2月2日(月) 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
2日(金)・ 3日(土)・ 25日(日)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンスーパーセンター十和田店
11日(日)	9:30~11:45 13:00~16:00	ホームック(株)十和田店
15日(木)	10:00~11:00 12:15~17:00	北里大学学生ホール前
20日(火)	10:00~16:00	十和田市役所

冬は特に注意!

ノロウイルスによる食中毒

年間の食中毒の約半分はノロウイルスによるものですが、そのうち約7割は11月~2月に発生します。

ノロウイルスは、感染力が強く、集団発生を起こしやすいため、各家庭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。

予防のポイント

- ▶調理者の健康管理
- ▶作業前などの手洗い
- ▶調理器具の消毒



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

がん検診を活用しましょう!

青森県は他県と比べてがんで亡くなるかたが多く、平均寿命を短くしている原因の一つとされています。

Q がん検診の目的はなんですか?

がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。

Q がん検診って効果があるの?

これまでの研究で、

胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん

この5つのがんは、検診を受けることで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

Q 無料クーポン券が郵送で届いたんだけど...

市では5月下旬に、一定年齢のかたや過去に検診を受診したことがないかたを対象に、子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券をお送りしています。



使用期限が近くなると混み合います!

十和田市のがん検診受診率は、2割程度と低くなっています。まだ受けていないかたは早めに受診しましょう!



問健康増進課健康管理係☎⑤6790