

## 5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	12日(火) 12:00~12:45 ※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11月生まれの幼児	20日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成24年11月生まれの幼児	21日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成23年11月生まれの幼児	19日(火) 12:00~12:45	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	6月10日(水)9:30~ ※要予約	
◆パパ・ママ教室 妊婦とその家族、妊娠・出産・育児の心構え、赤ちゃんふれあい、調理実習	8日(金)※要予約 12:30~13:00	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	6月4日(木)※要予約 14:00~15:00	

※2歳児発達健診は2歳6か月児が対象です。問診票は1歳6か月児健診時に母子健康手帳に挟めて配布しています。

※3歳児健診は3歳6か月児が対象です。

※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	6月3日(水) 14:00~15:00 ※6月1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	22日(金) 9:30~13:15~ ※18日(月)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歳以上のかた、家族	20日(水) 14:00~15:30 ※15日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室C 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の家族	27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 一般のかた	12日(火)・19日(火)※要予約 13:00~14:00	
◆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	20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	19日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	12日(火)・19日(火)※要予約 13:00~14:00	

### ●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
4日(月)	9:30~11:45	ホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
31日(日)	9:30~12:00	南小学校職員玄関前
	13:30~15:30	

### 健康診査は申し込みましたか？

集団方式（早朝健診・婦人科健診）の日程は、学区や地区で割り振りをしてはいますが、自動的に申し込みになりません。

まだ申し込みをしていないかたや日程などの確認・変更を希望されるかたは、ご連絡ください。

▶3月28日以降に申し込みをしたかたで、日程などを確認されていないかたは、お問い合わせください。

▶協会けんぽ・共済組合・健保組合などの被扶養者（40歳以上）のかたの特定健診の申し込みは、青森県総合健診センター ☎017-741-2336になります。

### 大人の風しん抗体検査と予防接種費用を助成します

#### 対象

平成2年4月1日以前に生まれた市内に住所のある

- ①妊娠を希望する女性、その夫および同居家族
- ②抗体価の低い妊婦の夫および同居家族

#### 助成内容

- ①風しん抗体検査費用
- ②風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用

※抗体検査を受けて、十分な抗体価がなかった場合に予防接種を行います。申込方法など詳細はお問い合わせください。

### 健康づくりを楽しもう♪

#### 健康とわだポイントラリーが始まります

特定健診やがん検診などの各種健康診査を受診したり、健康増進課主催の健康講座などに参加してポイントを集めましょう。

#### ポイントを集めると・・・

一定のポイントで参加賞と交換！さらに、抽選で健康グッズなどの景品が当たります。



#### 対象

平成28年3月31日時点で20歳以上の市民

#### 参加賞の応募と引き換え期間

7月13日(月)~平成28年2月29日(月)

※ポイントカードは5月下旬に保健センターなどで配布予定です。