

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 健診日までに満4か月に達する乳児	8日(火) 12:00~12:45 ※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26年3月生まれの幼児	16日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成25年3月生まれの幼児	17日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成24年3月生まれの幼児	15日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	24日(木) 14:00~ ※17日(木)まで要予約	

※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、翌月以降に受診してください。

●パパ・ママ教室

対象	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
妊婦とその家族(夫・赤ちゃんの祖父母)	妊娠・出産・育児の心構え講座や赤ちゃんふれあい体験、調理	9月1日(火) 12:30~13:00 ※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792

●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	9日(水) 9:30~13:15~ ※7日(月)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	16日(水) 14:00~15:30 ※11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の家族	30日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	9月15日(火)・10月6日(火) ※要予約13:00~14:00	上十三保健所 問☎③4261
◆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	16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	15日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	9月15日(火)・10月6日(火) ※要予約13:00~14:00	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
9日(水)	9:30~11:45	十和田第一病院北側駐車場
	13:00~16:00	
25日(金)	10:00~11:30	十和田商工会議所東側駐車場
	13:15~14:30	十和田市役所十和田湖支所
	15:15~16:30	十和田西高校
30日(水)	10:00~11:00	榊福萬組
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前

第3回 さわやか健康講座

あなたのまわりにゲートキーパーはいますか
～心の元気は、日頃の声掛けから～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ見守ることができる人です。心の変化に気付くための日頃の声掛けを学びましょう。

「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

とき 9月18日(金) 午後1時30分～3時30分
※受け付けは午後1時からです。

ところ 市保健センター
講師 青森大学 社会学部長
藤林正雄さん

申込期限 9月11日(金)



問健康増進課保健相談係☎⑤6791

第4回 さわやか健康講座

本当は気付いていないだけ?
～身近にせまる糖尿病～

初めのうちは自覚症状がなく、知らず知らずのうちに進行している糖尿病。

後で後悔しないために、気付きのポイントや予防法について学びましょう。

「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

とき 10月5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 市保健センター
講師 医療法人赤心会十和田東病院
副院長 前田泰久さん

申込期限 9月28日(月)



問健康増進課保健相談係☎⑤6791

9月24日～30日は『結核予防週間』

『結核』は過去の病気ではありません。日本では、年間で約2万人の結核の新規患者が発生し、約2千人が亡くなっています。

予防のためには結核に関する正しい知識を持ち、注意を払うことが大切です。咳が2週間以上続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

また、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすく、生命にかかわることもあります。結核の免疫をつけるため、生後5月から8月に達するまでの期間にBCG接種を受けましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790