



## 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 健診日までに満4か月に達する乳児	13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4月生まれの幼児	7日(水)12:00~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆2歳児発達健診 平成25年4月生まれの幼児	8日(木)12:00~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳児健診 平成24年4月生まれの幼児	6日(火) 12:00~12:45	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	14日(水)9:30~ ※要予約	
◆子どものこころの相談 対象：小・中・高校生	10月29日(木)14:00~ ※10月22日(木)まで要予約 11月5日(木)14:00~ ※10月29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。

### ●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4日(水)午後 ※11月2日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	16日(金) 9:30~・13:15~ ※13日(火)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	21日(水) 14:00~15:30 ※16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
◆療養相談 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	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	10月20日(火)・11月10日(火) 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) 13:00~14:00※要予約	
◆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	10月20日(火)・11月10日(火) 13:00~14:00※要予約	

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
3日(土)	9:00~11:45	市保健センター
	13:00~16:00	
4日(日)	9:00~11:45	市保健センター
	13:00~16:00	
8日(木)	9:30~13:00	青森県トラック協会上十三支部 駐車場
	14:15~16:00	
10日(土)	9:00~12:00	東公民館まつり会場
	13:00~16:00	

実施予定日	時間	場所
18日(日)	9:30~12:00	十和田工業高校
	13:30~16:00	
23日(金)	9:30~12:00	十和田警察署
	14:00~16:00	
25日(日)	9:30~12:00	南公民館まつり会場
	13:00~15:00	
31日(土)	9:30~12:00	三本木農業高校
	13:30~16:00	

### 第5回 さわやか健康講座 栄養指導あるある

— 1番健康になる食べ物って何ですか? —

生活習慣病予防の食事について知り、健康を維持しましょう。

「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

とき 11月4日(水) 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 医療法人泰仁会  
十和田第一病院栄養科長  
白山 八千代さん

申込期限 10月28日(水)



問健康増進課保健相談係☎⑤6791

### 心を支えるゲートキーパー養成講座に 参加しませんか

『気付き、声を掛け、話を聞き、つなぐ』をテーマに、身近な人の悩みに寄り添う傾聴技術を学びます。あなたと周囲のかたの笑顔につなげましょう。4回以上参加されたかたには修了証を交付します。

とき 10月29日(木)、11月12日(木)、11月18日(水)、  
12月2日(水)、12月16日(水)

いずれも午後6時30分~8時30分

ところ 市民交流プラザ

講師 弘前大学大学院保健学研究科  
助教 田中 真さん ほか

申込期限 10月20日(火)

※受講中のお子さまの見守りサービスがあります。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791