

## 11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	10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5月生まれの幼児	25日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成25年5月生まれの幼児	26日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成24年5月生まれの幼児	24日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	12月10日(木)14:00~ ※12月3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	6日(金) 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
◆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	12日2日(水)午後 ※11月30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	12日(木) 9:30~13:15~ ※9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	18日(水) 14:00~15:30 ※13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	25日(水) 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	17日(火)・12月1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	18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	17日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	17日(火)・12月1日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

### ●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
25日(水)	9:30~10:45	(株)大泉製作所十和田工場前
	12:30~17:00	北里大学学生ホール前

### 特定健康診査は受けましたか？

市では次のかたを対象に、特定健康診査を実施しています。お申し込みがまだのかたは、この機会にぜひ受診しましょう。また、12月5日(土)は受診者が女性のみ健診日となっています。受診者が女性だけなら安心!というかたは、ぜひご利用ください。

対象 本市に住民登録をしている40歳以上の次のかた

- ①十和田市国民健康保険加入者
- ②後期高齢者医療制度加入者
- ③生活保護受給者

とき・ところ

【集団】11月16日(月)~11月20日(金)  
11月30日(月)~12月6日(日)  
※12月5日(土)は受診者が女性のみ健診日  
保健センター

【個別】平成28年1月30日(土)まで  
市内指定医療機関

申し込み先 市健康増進課(保健センター内)

検査項目 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、医師診察、採血(血糖・肝機能・脂質)、心電図、貧血検査、眼底検査

★各種がん検診も随時受付中です。

★申し込みをしたかたには、健診実施日の1週間前までに受付時間や料金などの詳しい案内を郵送します。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790



### 11月は児童虐待防止推進月間です

親などによる子どもへの虐待が深刻な社会問題となっています。地域全体で虐待から子どもを守りましょう。

虐待を受けたと思われる子どもがいたり、出産や子育てに悩んでいる場合は、ひとりで抱え込まず次の機関などに連絡・相談してください。

あなたの一報で救われる子どももいます。

- ・児童相談所全国共通ダイヤル いち・ほや・く ☎189
- ・七戸児童相談所 ☎⑧086
- ・市家庭児童相談室 ☎⑤6716

問健康増進課保健指導係☎⑤6792



適正体重を維持しましょう!

肥満は生活習慣病との関係が深く、肥満の程度が大きいほど、糖尿病、高血圧などの有病率が高い傾向にあります。生活習慣病を予防するために、主食・主菜・副菜を基本とするバランスの良い食事と適度な運動を心掛け、適正体重を維持しましょう。

ご自身の身体が適正体重かどうか、BMI(肥満の程度を示す指標)でチェックしてみましょう!

◎計算式: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI	判定基準
18.5未満	やせ
18.5以上から25未満	普通
25以上	肥満

問健康増進課保健相談係☎⑤6791