

12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 健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成26年6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6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6月生まれの幼児	15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	21日(月)9:30~ ※要予約	
◆子どものこころの相談 対象：小・中・高校生	1月14日(水)14:00~ ※1月7日(水)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	1月6日(水)午後 ※1月4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	18日(金) 9:30~13:15~ ※14日(月)まで要予約	保健センター 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A 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	16日(水) 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00 ※要予約	市役所新館3階会議室A 高齢介護課 ☎⑤6720
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	15日(火)・1月5日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎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) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎③4261
◆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	上十三保健所 ☎③4261
◆エイズに関する相談 一般のかた	15日(火)・1月5日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 ☎③4261

●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
2日(水)	9:30~11:00	太子食品工業(株)十和田工場
	13:00~16:00	十和田東病院
14日(月)	9:30~12:00	県立三本木高等学校
	13:00~15:00	同上
24日(水)	9:30~12:00	十和田第一病院北側駐車場
	14:00~16:00	十和田済誠会病院

麻疹・風しん定期予防接種 (無料)を受けましたか?

麻疹は、免疫のない人が感染すると、脳炎や肺炎を起こして入院が必要になることがあり、最悪の場合、死亡することがあります。

風しんは、麻疹よりも症状が軽く重症化することはまれですが、大人になってからかかると子どもの時より重症化する傾向があります。

そのため、麻疹と風しんは予防接種が有効です。ただし、十分な効果を得るためには2回の接種を受ける必要があります。1回しか受けていない人や1回も受けたことがなく、かかったこともない人は、忘れずに予防接種を受けましょう。

対象者と接種期限

- ▶1期 (生後12~24月に至るまでのかた)
2歳の誕生日前日まで
- ▶2期 (来年度小学校へ入学するかた)
平成28年3月31日まで



健康増進課健康管理係 ☎⑤6790

運動習慣で生活習慣病を予防しよう!

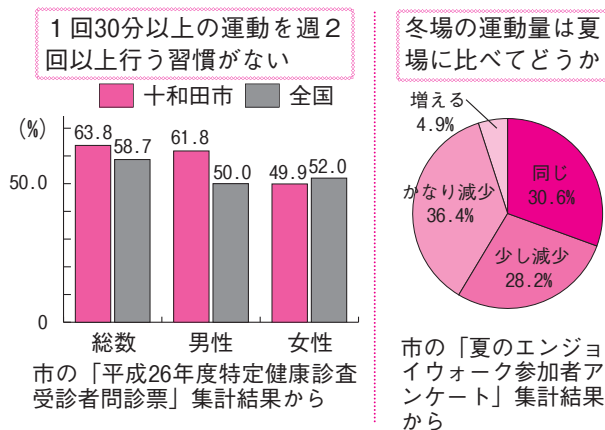
みなさんには運動習慣がありますか?下のグラフが示すとおり「運動習慣がない」と答えた当市の男性は61.8%で、全国平均の50%に比べると高い率となっています。また、夏に比べ冬場の運動量が減るという調査結果も出ています。

そこで、冬場でも運動習慣を身につけて、生活習慣病を予防することを目的に「冬のエンジョイウォーク」を開催します。

募集の詳細については、1月号の広報で案内予定です。ぜひご参加ください。



運動習慣と運動量に関するグラフ



☆運動習慣を身につけることのメリット☆

- 心臓病や高血圧、糖尿病が予防できる
- 血流がよくなるので、気分もスッキリ若さも保てる
- 筋力がつくので元気に歩け、寝たきり予防

健康増進課保健相談係 ☎⑤6791