

1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 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成26年7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25年7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24年7月生まれの幼児	19日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 対象:小・中・高校生	14日(木)14:00~ ※7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。

※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。

※駐車場は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

●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	22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	2月3日(水)午後 ※2月1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	14日(木) 9:30~13:15~ ※12日(水)まで要予約	同上
◆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	市役所本館3階第3委員会室 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	27日(水) 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00 ※要予約	同上
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	19日(火)・2月2日(火) 13:00~14:00 ※要予約	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	20日(水) 13:00~14:00 ※要予約	同上
◆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	同上
◆エイズに関する相談 一般のかた	19日(火)・2月2日(火) 13:00~14:00 ※要予約	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
3日(日)・11日(月)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
14日(木)	12:00~17:00	北里大学学生ホール前
21日(木)	10:00~16:00	十和田市役所

この冬はノロウイルスに注意!

年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。そのうち約7割は11月から2月に発生しますが、主に、調理者を通じた食品の汚染によるものです。

ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒を起こしやすいので、各家庭でも食品の取り扱いなどには十分注意しましょう。

予防のポイント

- 調理器具の消毒
- 調理者の健康管理
- 作業前などの手洗い

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

がん検診を受診しましょう!

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは、検診による早期発見で死亡率が低下することが科学的に証明されています。まだ受けていないかたは、忘れずに受診しましょう。

また、市では5月下旬に、一定の年齢のかたや過去に検診を受診したことがないかたに、子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券を送っています。使用期限が近くなると混み合いますので、早めにご利用ください。

今からでも受診できるがん検診

- ・胃・大腸・乳がん検診(40歳以上対象)
- ・子宮頸がん検診(20歳以上対象)

クーポン券使用期限 2月29日(月)まで

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

健康を楽しもう♪

冬のとわだエンジョイウォーク



夏に比べて運動量の減るこの季節。万歩計をつけて、楽しく室内でのウォーキングを体験してみませんか。

※『健康とわだポイントラリーPART2』ポイント対象事業とき 1月30日(土) 午前10時~正午
(受け付けは午前9時30分~)

ところ 市総合体育センター

対象 市内在住の健康なかた300人(先着順)

※小学生以下は保護者または引率者と参加してください。

内容 正しいウォーキングの仕方を学んでウォーキングを実践

参加費 300円(万歩計・記録表・傷害保険料)

※夏のとわだエンジョイウォーク参加者は無料。

申し込み期間 1月12日(火)~22日(金) ※土日を除く

申し込み方法 電話でお申し込みください。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791