

2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	9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8月生まれの幼児	17日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成25年8月生まれの幼児	18日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成24年8月生まれの幼児	16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	10日(水)9:30~ ※要予約	
◆子どものこころの相談 対象：小・中・高校生	25日(木)14:00~ ※18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)	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	3月3日(木) 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、飲酒など気掛かりのあるかた、家族	3月2日(水)午後 ※2月29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	19日(金) 9:30~13:15~ ※15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	17日(水) 14:00~15:30 ※12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と家族	24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	2月16日(火) 3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	17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	16日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	2月16日(火) 3月1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
11日(木)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	

インフルエンザの予防について

インフルエンザの流行は、例年1月下旬から2月にピークとなります。

通常の“かぜ”とは違い、特に幼児や高齢者など抵抗力の弱いかたがかかると重症化しやすく、死に至る場合もあります。

手洗い、外出時のマスクの着用など、予防を行い、症状が出始めたら早めに医療機関を受診しましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

3月1日~8日は『女性の健康週間』

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、「女性の健康週間」を設けています。ぜひ、この機会に自分や家族の健康について考えてみましょう。

健康のために…

☆タバコは、喫煙者だけでなく、受動喫煙による健康被害も明らかにされています。

タバコをやめたいと思っているかたは、この機会にチャレンジしてみませんか？

☆自分の身体に関心を持ち、子宮頸がん、乳がんの予防や早期発見を心掛け、2年に1度は健診を受けましょう。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791

健康とわだポイントラリーPART2♪ 参加賞の引き換えは2月29日まで！

各種健康診査の受診や健康講座などへの参加で30ポイント以上集めたかたは、参加賞を受け取ることができます。ポイントカード持参のうえ、参加賞引換場所までお越しください。

引換場所 市保健センターか市役所国民健康保険課
参加賞 次のうちいずれか1つ※

- ①「市民の家」無料入浴券2人分
- ②「市総合体育センター」ウォーキングコース無料利用券2人分

※さらに抽選で、フットマッサージャーや体組成計など健康づくりに役立つ景品が当たります！
当選者には3月中にはがきでお知らせします。

その他 保健センター以外で受けた健診もポイント対象になります。健診結果表を持参すると、市保健センターか国民健康保険課でポイントがつきます。

問健康増進課保健相談係☎⑤6791