

## 7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<br>健診日までに満4か月に達する乳児     | 5日(火)<br>12:00~12:45<br>※バスタオル持参  | 保健センター<br>健康増進課<br>☎⑤6792 |
| ◆1歳6か月児健診<br>平成27年1月生まれの幼児      | 20日(水)※歯ブラシ持参<br>12:00~12:45      |                           |
| ◆2歳児発達健診<br>平成26年1月生まれの幼児       | 21日(木)※歯ブラシ持参<br>12:00~12:45      |                           |
| ◆3歳児健診<br>平成25年1月生まれの幼児         | 19日(火)※歯ブラシ持参<br>12:00~12:45      |                           |
| ◆パパ・ママ教室<br>妊婦とその家族(夫・赤ちゃんの祖父母) | 12日(火)<br>12:30~13:00<br>※5日まで要予約 |                           |
| ◆子どものこころの相談<br>小・中・高校生          | 28日(木)14:00~<br>※21日まで要予約         |                           |

※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、翌日以降に受診してください。

※保健センター駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

### ●各種相談

| 内容  | 受付時間  | ところ・問い合わせ                         |
|---|---|-----------------------------------|
| ◆こころの相談<br>心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある人・家族                    | 6日(水)<br>14:00~15:00<br>※4日(月)まで要予約                       | 保健センター<br>健康増進課<br>☎⑤6791         |
| ◆栄養相談<br>市内在住の人                                       | 14日(木)<br>9:30~13:15~<br>※12日(火)まで要予約                     |                                   |
| ◆もの忘れ相談<br>もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族                   | 20日(水)<br>14:00~15:30<br>※15日(金)まで要予約                     | 市役所本館3階第2委員会室<br>高年齢介護課<br>☎⑤6720 |
| ◆療育相談<br>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 | 27日(水)※要予約<br>▶継続の人<br>9:30~10:30<br>▶新規の人<br>10:30~11:00 | 上十三保健所<br>☎③4261                  |
| ◆B型・C型肝炎検査<br>一般の人                                    | 5日(火)・19日(火)※要予約<br>13:00~13:30                           |                                   |
| ◆精神保健福祉相談<br>心の悩みや病気に関する相談を希望する人                      | 20日(水)※要予約<br>13:00~14:00                                 |                                   |
| ◆女性健康相談<br>思春期や不妊、更年期障害などにお悩みの人                       | 21日(木)<br>10:00~10:30                                     |                                   |
| ◆エイズに関する相談<br>一般の人                                    | 5日(火)・19日(火)※要予約<br>13:30~14:30                           |                                   |

### ●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              |
|--------|-------------|-----------------|
| 12日(火) | 9:30~11:00  | 田中建設(株)         |
|        | 13:00~17:00 | 北里大学学生ホール前      |
| 17日(日) | 9:30~11:45  | ホームマック(株)十和田店   |
|        | 13:00~16:00 |                 |
| 31日(日) | 10:00~11:45 | イオンスーパーセンター十和田店 |
|        | 13:00~16:00 |                 |

## 日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎の予防接種は、接種の積極的勧奨を差し控えていた時期があることから、次の特例対象者に該当する人は、予防接種を受けることができます。

まだ接種していない人は、日本脳炎の予防接種を受けましょう。予診票を持っていない人は、母子手帳を持参し、健康増進課(保健センター)へおいでください。

### 【特例対象者】

- ▶平成7年4月2日~19年4月1日生まれで、20歳未満の人
- ▶平成19年4月2日~21年10月1日生まれの人(過去の接種歴により受け方が変わりますので、健康増進課または各医療機関にご相談ください)。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

## 第3回さわやか健康講座

知らず知らずの食べ過ぎに気を付けよう!  
~糖尿病予防の食生活~

とき 7月26日(火) 午後1時30分~3時  
※受け付けは午後1時からです。

ところ 保健センター  
講師 健康増進課 管理栄養士  
竹林 美穂子

申込期限 7月19日(火)



※「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

## 子宮頸がん・乳がん検診

無料クーポン券が届いた人へ

市では、対象の人へ5月下旬にがん検診無料クーポン券を送付しています。クーポン券が届いた人は、この機会にぜひ検診を受けましょう。対象(平成28年4月1日時点の年齢)

### ①子宮頸がん検診

▷20・25・30・35・40歳の女性のうち、過去5年間に一度も市の子宮頸がん検診を受診したことがない人

### ②乳がん検診

▷40・45・50・55・60歳の女性のうち、過去5年間に一度も市の乳がん検診を受診したことがない人

有効期限 平成29年3月31日まで

問健康増進課健康管理係☎⑤6790