

## 9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カ月に達する乳児	6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27年3月生まれの幼児	14日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成26年3月生まれの幼児	15日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成25年3月生まれの幼児	13日(火)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆パパママ教室 妊婦とその家族(夫・赤ちゃんの祖父母)	12日(月) 12:30~13:00 ※5日まで要予約	
◆こどものこころの相談 小・中・高校生とその家族	10月13日(休)14:00~ ※10月6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、翌月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 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある人・家族	10月5日(水) 14:00~15:00 ※10月3日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住の人	8日(木) 9:30~13:15 ※6日(火)まで要予約	市役所新館3階会議室C 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	14日(水) 14:00~15:30 ※9日(金)まで要予約	
◆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の家族	28日(水)※要予約 ▶継続の人 9:30~10:30 ▶新規の人 10:30~11:00	上十三保健所 問☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般の人	6日(火)・13日(火)※要予約 13:00~13:30	
◆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人	21日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みの人	15日(木) 10:00~10:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆エイズに関する相談 一般の人	6日(火)・13日(火)※要予約 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
8日(木)	9:30~12:00	十和田第一病院北側駐車場
	13:30~16:00	
12日(月)	9:30~12:00	十和田警察署
	13:30~16:00	十和田東病院
21日(水)	9:30~12:00	三本木高校
	13:00~15:00	
30日(金)	10:00~11:30	十和田商工会議所東側駐車場
	13:15~14:30	十和田市役所十和田湖支所
	15:15~16:30	十和田西高校

### 心を支えるゲートキーパー養成講座に参加しませんか

「気づき、声を掛け、話を聞き、つなぐ」をテーマに、身近な人の悩みに寄り添う傾聴を学びます。あなたと周囲の人の笑顔につなげましょう。4回以上参加した人には修了証を交付。

とき 10月13日(休)、10月27日(木)、11月10日(休)、11月24日(木)、12月8日(木)

(いずれも午後6時30分~8時30分)

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

講師 弘前大学大学院保健学研究科

助教 田中 真さんほか

申込期限 10月6日(木)

※受講中のお子さまの見守りサービスがあります。(事前に申し込みください)

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

### 傾聴ボランティア講座参加者募集

相手が気持ちを受けとめられたと感じることができる、聴き方の基本を学びませんか。

とき 9月24日(土)、午前9時~午後4時  
(昼休憩あり)

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

講師 NPO法人シニアライフセラピー研究所

(神奈川県)

理事長 鈴木 茂さん

申込期限 9月20日(火)

※昼食は各自用意してください。



問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

### 9月24日~30日は「結核予防週間」

『結核』は過去の病気ではありません。県では平成26年に結核の新規患者が185人発生し、21人が亡くなっています。

予防のためには結核に関する正しい知識を持ち、注意を払うことが大切です。

咳が2週間以上続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

また、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすく、生命にかかわることもあります。結核の免疫をつけるため、生後5月から8月に達するまでの期間にBCG接種を受けることが望ましいとされています。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790