

## 11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	15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5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26年5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25年5月生まれの幼児	29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)	30日(水) 12:30~13:00 ※24日(木)まで要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生とその家族	10日(木)14:00~ ※4日(金)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・対象	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	12日7日(水) 14:00~15:00 ※12月5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	14日(月) 9:30~13:15~ ※10日(木)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歳以上の人、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C 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の家族	30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	8日(火)・15日(火) 13:00~13:30 ※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人	16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人	17日(木) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	8日(火)・15日(火) 13:00~14:30 ※要予約	

### ●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
10日(木)	10:00~11:00	(株)福萬組
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前

### 歯周疾患検診のお知らせ

歯を喪失する一大原因である歯周病の早期発見を図り、市民の健康保持増進を推進するため、歯周疾患検診を実施します。対象者へは予診票を10月上旬に発送しています。検診を希望する人は、期間内に検診してください。

対象 年度内に40、50、60、70歳に達する人

実施期間 平成29年3月31日まで

費用 無料(歯周疾患検診結果に基づく精密検査および治療などは本人負担)

検査内容 問診、歯周組織検査

持ち物 保険証、受診票、健康手帳、お薬手帳

実施場所 市内指定医療機関

申問市保健センター☎⑤6790・6791

### 保健協力員 オレンジリボン運動推進中

「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマークとして、オレンジリボンを広めることで、子どもの虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。皆さんの地域の保健協力員は、子育て中の親子の見守りや、地域の身近な相談相手として活動しながら、オレンジリボン運動を推進しています。

11月は「児童虐待防止月間」です。虐待のない子育てに優しい社会を目指し、市民一人一人に何ができるか、この機会に考えてみましょう。

問健康増進課母子保健係☎⑤6792

### 健康都市宣言推進講演会

楽しく学習しながら、健康づくりに取り組みましょう。「健康とわだポイントラリーPART3」対象事業で、参加無料です(駐車場有料)。

とき 11月18日(金) 午後1時30分(開場午後1時)

ところ 市民文化センター

内容 ①講演「ドクターらく朝の健康ばなし」  
講師 立川らく朝氏(落語家・医学博士)

②市民による健康づくり体験談発表

申込期限 11月15日(火)(定員300人先着順)

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

### 健康とわだポイントラリーPART3実施中

各種健康診査の受診や健康講座などへの参加で30ポイント集めた人は、参加賞がもらえます。ポイントカードは市保健センターで配布中。

★30ポイントでいずれか1つがもらえます。

①市内運動施設体験無料券1回分(今年度から加わりました)

▷ウィング十和田店、カープス十和田穂並店、十和田フィットネススポーツクラブ、メディカルフィットネスよつばの4カ所の中から1カ所選択

②「市総合体育センター」ウォーキングコースの無料利用券2回分

③焼山「市民の家」の無料入浴券2回分

★さらに、60ポイントで500円分のQUOカードがもらえます。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791