

12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	20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6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6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6月生まれの幼児	13日(火)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生とその家族	22日(木)14:00~ ※15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。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・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	7日(水) 14:00~15:00 ※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	16日(金) 9:30~13:15~ ※14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	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	21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)・20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	21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	15日(木) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	6日(火)・20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
4日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	
5日(月)	9:30~12:00	太子食品工業(株)十和田工場
	13:30~16:00	(株)スーパーカケモ西金崎店
26日(月)	9:30~12:00	十和田第一病院北側駐車場
	14:00~16:00	十和田済誠会病院

健康で活動的な子どもに育てましょう

幼児期から適度な運動や遊びを取り入れることは、代謝を上げ、食欲もわき、夜はぐっすり眠るというサイクルができるなど、生活リズムの土台をつくることにつながります。健康な生活を送るための体づくりに必要です。幼児はさまざまな遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しく体を動かしましょう。

問健康増進課母子保健係☎⑤6792

麻疹・風しん定期予防接種(無料)を受けましたか?

麻疹は、脳炎や肺炎を起こして入院が必要になることがあり、最悪の場合、死亡することがあります。風しんは、大人になってからかかると子どもの時より重症化する傾向があります。

そのため、麻疹と風しんは予防接種が有効です。

ただし、十分な効果を得るためには2回の接種を受ける必要があります。1回しか受けていない人や1回も受けたことがなく、かかったこともない人は、忘れずに予防接種を受けましょう。

対象者と接種期限

▶1期(生後12~24月に至るまでの人)

2歳の誕生日前日まで

▶2期(来年度小学校へ入学する人)

平成29年3月31日まで



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

予防接種法に基づき、高齢者に対する肺炎球菌の予防接種を実施しています。対象となる人にはすでに平成28年3月に案内を発送していますので、希望する人は、送付された予診票と健康保険証を持参し、市内指定医療機関で接種を受けましょう。

予防接種の期限 平成29年3月31日(金)

予防接種の実施場所 市内指定医療機関

対象者 市内に住所のある次の①か②に該当する人で、過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を接種したことがない人

①平成28年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人

②接種日において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に障害を持ち、自己身の日常生活がほとんど不可能な人で、身体障害者手帳1級相当の人

接種費用 2,000円※次の①か②に該当する人は、無料になります。

①生活保護受給者(受給者証などの提示が必要です。)

②平成28年度市民税非課税世帯の人

(市民税非課税世帯証明書の提出が必要です。)

問健康増進課健康管理係☎⑤6790