

1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	17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7月生まれの幼児	11日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成26年7月生まれの幼児	12日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成25年7月生まれの幼児	10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)	24日(火) 12:30~13:00 ※17日(火)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	19日(木)14:00~ ※12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	2月1日(水) 14:00~15:00 ※1月30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	19日(木) 9:30~13:15~ ※17日(火)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	18日(水) 14:00~15:30 ※13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	25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 一般人	10日(火)・17日(火) 13:00~13:30 ※要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆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	18日(水) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆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	19日(木) 10:00~10:30	上十三保健所 問☎③4261
◆エイズに関する相談 一般人	10日(火)・17日(火) 13:00~14:30 ※要予約	上十三保健所エイズ専用 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
2日(月)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
16日(月)	10:00~16:00	十和田市役所
19日(木)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~17:00	
29日(日)	9:30~11:45	ホームマック十和田店
	13:00~16:00	

ノロウイルスに注意しましょう



年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。うち約7割は11月~2月に発生し、主に、調理者を通じた食品の汚染によります。

ノロウイルスは、感染力が強く、食中毒の集団発生を起こしやすいので、家庭でも食品の取り扱いには十分注意し、手洗いや調理器具の消毒など予防を心掛けましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

がん検診を受診しましょう

がんは、早期に見つけて適切な治療を受ければ死亡率が低下することが科学的に証明されています。がんから大切な命を守るために、まだ受けていない人は、忘れずに受診しましょう。

また、市では平成28年5月下旬に、一定の年齢で過去に検診を受診したことがない人に、子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送っています。使用期限が近くなると大変混み合いますので、早めにご利用ください。

クーポン券使用期限 3月31日(金)

市で実施している個別がん検診

対象年齢40歳以上▶胃・大腸・乳がん検診

対象年齢20歳以上▶子宮頸がん検診

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

「受動喫煙」の害は喫煙以上!

自分でたばこを吸わなくても、喫煙者のそばにいただけで、少量のたばこを吸っているのと同じ状態になることを「受動喫煙」といいます。

- 主流煙 喫煙者が直接吸い込む煙です。
- 副流煙 たばこの先から立ち上るフィルターを通らない煙です。副流煙には主流煙よりも高濃度の有害物質が含まれています。

人前で吸わなければいい?

たばこを消しても、煙に含まれる有害物質が喫煙者の髪、衣類、カーテンなどに付着し健康に悪影響をもたらします。

換気扇の下なら大丈夫?

換気扇でたばこの有害物質は取りきれません。

空気清浄機があるから大丈夫?

空気清浄機では有害物質のガス成分は素通りしてしまいます。

外に出て吸っているから大丈夫?

喫煙後もたばこの成分は吐く息から排出され続けます。また、ベランダで吸っても、サッシや窓の隙間からたばこの粒子が室内に入り込めます。

喫煙が影響する病気は、そばで煙を吸っている人にも影響します。喫煙者はたばこの煙の害を理解し、自分と周囲の健康に配慮しましょう。

禁煙を希望する場合は、禁煙治療実施医療機関や禁煙相談薬局を紹介しています。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791