

2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	14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8月生まれの幼児	8日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成26年8月生まれの幼児	9日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成25年8月生まれの幼児	7日(火)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	

※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	3月1日(水) 14:00~15:00 ※2月27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(木) 9:30~13:15~ ※14日(火)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	15日(水) 14:00~15:30 ※10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	22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	7日(火)・14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	15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	16日(木) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	7日(火)・14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
12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	

インフルエンザの予防

インフルエンザの流行は、例年1月下旬から2月にピークを迎えます。

通常の“かぜ”とは違い、特に幼児や高齢者など抵抗力の弱い人がかかると重症化しやすく、死に至る場合もあります。

手洗い、外出時のマスクの着用などで予防を行うとともに、症状の始めには早めに医療機関を受診しましょう。



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

冬の運動は筋肉トレーニングが最適

外での運動が難しい冬は、家の中で取り入れやすい筋肉トレーニングがお勧めです。足腰の筋肉の衰えは、片脚立ちやスクワットといったロコモーショントレーニング(通称ロコトレ)がお勧めです。

筋肉は何歳からでも増やすことができるので、ぜひ実践してみましょう。

また、健診結果の提示や献血などでポイントのため、参加賞と交換できる「健康とわだポイントラリー」のポイント付与期間が平成29年2月28日と迫っています。参加賞の市内運動施設の体験無料券と交換し、運動のきっかけづくりにぜひ活用しましょう。



問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

3月1日~8日は「女性の健康週間」

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、3月1日~8日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。女性のみなさん、仕事、家事、育児など忙しい毎日に追われ、つい自分の健康が後回しになっていませんか?

ぜひこの機会に自分や家族の健康について考えてみましょう。



いつまでも健康でいるために…

▶喫煙は百害あって一利なし

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。たばこをやめたいと思っている人は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?

▶適度な運動で心と体をリフレッシュ

適度な運動は健康づくりのほかに、心の健康にも非常に効果的です。普段の生活の合間にストレッチやウォーキングを取り入れてみませんか?

▶婦人科検診は2年に1度受けましょう

自分自身の身体に関心を持ち、子宮頸がん、乳がんの予防や早期発見を心掛けましょう。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791