



5月の健康カレンダー

●乳幼児健診など

▶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	9日(火) 12:30~13:00 ※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11月生まれの幼児	17日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成26年11月生まれの幼児	18日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成25年11月生まれの幼児	16日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	11日(木)14:00~ ※8日(月)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。問診票一式は事前に郵送しています。

※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。

●母子健康相談

▶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
◆ほっとマミーサロン 妊婦・生後6か月未満の赤ちゃんとその親 ★パパの日	8日(月)・★22日(月) 13:30~15:30 ※22日(パパの日)は、 19日(金)まで要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6792

★パパの日は夫婦で参加しましょう。この日は、お風呂の入れ方を体験したり、シミュレーションを使って妊婦さんの体験ができます。

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆栄養相談 市内在住の人	10日(水) 9:30~13:15~ ※8日(月)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	17日(水) 14:00~15:30 ※12日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 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	24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	16日(火)・30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	17日(水)※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆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	18日(木) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	16日(火)・30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
3日(水)	9:30~11:45	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
7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	

健康診査は申し込みましたか？

集団方式（早朝健診・婦人科検診）の日程は、対象と思われる人に郵送で通知していますが、自動的に申し込みにはなりません。

まだ申し込みをしていない人や日程などの確認・変更を希望される人はご連絡ください。なお、通知が届いていない人で、申し込みをしたい人は連絡をしてください。

▶協会けんぽ・共済組合・健保組合などの被扶養者（40歳以上）の人の申し込み先は、次のとおりです。

①特定健康診査：青森県総合健診センター
☎017-741-2336

②胃・肺・大腸がん検診：保健センター
☎⑤6790・⑤6791・⑤6792

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

成人の風しん抗体検査と予防接種費用を助成します

対象

市内に住所のある次のいずれかの人

- ①妊娠を予定される女性、その夫および同居家族
- ②抗体価の低い妊婦の夫および同居家族

助成内容

- ①風しん抗体検査費用
- ②風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用

※抗体検査を受けて、十分な抗体価がなかった場合に予防接種を行います。

申込方法など詳細はお問い合わせください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

ポイントを集めて健康づくりを楽しもう！

健康とわだポイントラリーが始まります

特定健診やがん検診などの各種健康診査を受診したり、健康増進課主催の健康講座などに参加してポイントを貯めましょう。

ポイントを貯めると…

ポイント数に応じて、クオカードや焼山「市民の家」入浴券と交換できます。さらに、抽選で健康グッズなどの景品が当たります。

対象

平成29年度内に20歳以上となる市民

参加賞の応募と引き換え期間

7月3日(月)~平成30年2月28日(水)

※ポイントカードは5月22日(月)より保健センター、国民健康保険課で配布予定です。

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791