

6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	6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12月生まれの幼児	21日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成26年12月生まれの幼児	22日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成25年12月生まれの幼児	20日(火) 12:00~12:45	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	12日(月)9:30~ ※前日までに要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	29日(木)14:00~ ※22日(木)まで要予約	市民交流プラザ 「タワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6792
◆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	12日(月)・26日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	

※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。

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 心の悩み、不眠、もの忘れ、お酒のことなど、気がかりのある人・家族	①7日(水)②7月5日(水) 14:00~15:00~ ※要予約 ①5日(月)まで ②7月3日(月)まで	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住の人	8日(木) 9:30~13:15~ ※6日(水)まで要予約	市役所新館3階会議室A 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆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	21日(水) 14:00~15:30 ※16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	28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	13日(火)・27日(火)※要予約 13:00~13:30	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に希望する人	21日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆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	市民交流プラザ「タワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人。予約不要、お気軽にどうぞ。	2日(金)・18日(日) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	13日(火)・27日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

健康講座「正しいウォーキングを学ぼう」

とき 6月16日(金) 午後1時30分~
(受け付け 午後1時~)

ところ 市総合体育センター(先着80人)

持ち物 運動靴、万歩計(持参できる人)

講師 健康運動指導士 加藤 智子さん

内容 講話、実技(動きやすい服装で)

申込期限 6月13日(火)

※「健康とわだポイントラリー」対象事業

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

「健康とわだエンジョイウォーク」で楽しもう

子どもから大人まで一緒に参加しませんか。

とき 7月2日(日) 午前9時30分~

(受け付け 午前8時30分~)

ところ 陸上競技場(小雨決行)

対象 市内在住で、所定コースの距離を歩ける健康な人(小学生以下は保護者または引率者同伴)

ウォーキングコース

①親子コース(小学校低学年以下)

②官庁街コース(約3km)

③稲生川せせらぎコース(約7km)

参加料 無料(参加賞、食生活改善食の試食あり)

申込期限 6月23日(金)

※「健康とわだポイントラリー」対象事業

申問保健センター☎⑤6791(⑤6790・6792)

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

歯を失う2大原因は歯周病と虫歯です。正しいブラッシングと、かんで食べることを習慣づけ、歯と口の健康寿命を伸ばしましょう。

歯周疾患検診(平成30年3月31日まで)

対象者 29年度に40、50、60、70歳になる人に通知

検査内容 問診、歯周組織検査(無料)

実施場所 市内指定医療機関

第1回さわやか健康講座

「歯周病を予防し健康力を高めよう」

とき 6月23日(金) 午後6時30分~

(受け付け 午後6時~)

ところ 保健センター

講師 青の森歯科医院 院長 坪田 亘基さん

申込期限 6月16日(金)

※「健康とわだポイントラリー」対象事業

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
7日(水)	9:30~12:30	十和田第一病院
	14:00~16:00	㈱福萬組
14日(水)	9:30~11:45	(有)中野自動車
	14:00~16:00	十和田済誠会病院
20日(火)	9:30~12:00	市民文化センター
	14:30~16:00	南部地域農業共済組合

問健康増進課健康管理係☎⑤6790