

ほけんのページ

9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	12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28年3月生まれの幼児	27日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年3月生まれの幼児	28日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年3月生まれの幼児	26日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	21日(木)14:00~ ※14日(木)まで要予約	
◆ほっとマミーサロン (★パパの日) 妊産婦と生後6か月未満の赤ちゃん	4日(月)★・25日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約 ※パパの日は夫婦で参加を。 風呂の入れ方など体験学習あり。	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6792

※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	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	①6日(水)②10月4日(水) 14:00~15:00 ※①4日(月)②10月2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	13日(水) 9:30~13:15~ ※11日(月)まで要予約	市役所新館1階 福祉相談室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	13日(水) 14:00~15:30 ※8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	27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	5日(火)・19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	20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	14日(木) 10:00~10:30	市民交流プラザ「トワレ」 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	1日(金)・17日(日) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 一般人	5日(火)・19日(火)※要予約 13:30~14:30	

“結核”は過去の病気ではありません

9月24日(日)~30日(土)は「結核予防週間」です。青森県では平成27年に新たに結核に感染した人は182人で、そのうち22人が亡くなっています(本市では10人感染し、4人が死亡)。

せきが2週間以上続くようであれば、医療機関を受診しましょう。また、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすいので、結核の免疫をつけるBCG接種(生後1歳まで無料)を、生後5か月~8か月に達するまでに受けましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

心を支えるゲートキーパー養成講座

~気付き、声を掛け、話を聞き、必要な支援につなごう~

身近な人のいつもと違う様子に気づき、悩みに寄り添う方法を学びます。

とき 9月28日、10月12日・26日、11月9日・16日(いずれも木曜日、午後6時30分~)

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

講師 弘前大学大学院 保健学研究科

助教授 田中 真さん ほか

申込期限 9月22日(金)

★健康とわだポイントラリー対象事業

★9月10日(日)~16日(土)は「自殺予防週間」です。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791



9月は「健康増進普及月間」

厚生労働省は、国民が健康に対する自覚を高め、健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。ぜひこの機会に健康都市宣言を実践しましょう。

~十和田市健康都市宣言~

- 毎日の生活の中で、意識して体を動かし運動しましょう。
- 地元の野菜を取り入れ、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 自分の健康状態を把握することが健康づくりへの第一歩です。積極的に健診を受けましょう。
- 睡眠は心と体の疲れを取るために必要です。早寝早起きに心がけましょう。
- 地域の人々とのふれあいや支え合いを大切にしましょう。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

●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(火)	9:30~12:00	十和田警察署
	13:30~16:00	十和田東病院
18日(月)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター
	13:00~16:00	十和田店
21日(木)	9:30~12:00	三本木高校
	13:30~16:00	
29日(金)	10:00~11:30	十和田商工会議所東側駐車場
	13:15~14:30	十和田市役所十和田湖支所
	15:15~16:30	十和田西高校