

11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) 12:30~13:00 ※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5月生まれの幼児	15日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年5月生まれの幼児	16日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年5月生まれの幼児	28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歳から就学前の乳幼児と保護者	12月8日(金)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	12月7日(木)14:00~ ※11月30日(休)まで要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6792
◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後6か月未満の乳児	6日(月)・20日(月)・ 12月4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、母子健康手帳に挟んで配布しています。

※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	12月6日(水) 14:00~15:00 ※12月4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	29日(水) 9:30~・13:15~ ※27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	15日(水) 14:00~15:30 ※10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	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)※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	15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	16日(木) 10:00~10:30	
◆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	10日(金)・26日(日) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	7日(火)・14日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

11月は 食育月間 です



バランスのとれた食事を1日3食規則正しく食べることが生活習慣病予防の第1歩です。

- ◎主食・主菜・副菜を組み合わせよう
- ◎「だし」を活用して減塩しましょう
- ◎野菜は1日350g摂取しましょう

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

11月10日~16日は アルコール関連 問題啓発週間



正しい知識を持ってお酒と上手に付き合しましょう。

飲酒からはじまる問題

- ・健康障害（肝炎などの臓器障害）
- ・飲酒運転
- ・多量飲酒
- ・暴力、DV、虐待
- ・アルコール依存症
- ・妊婦、未成年者の飲酒



こんな時は、「こころの相談」「まちなか健康相談」をご利用ください。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

借金とこころの無料相談会

弁護士、保健師などがチームとなって借金の相談だけでなく、心のケアや生活再建に向けたさまざまな相談に応じます。

とき 11月11日(土) 午後1時~3時

ところ 保健センター

主催 青森りんごの会（青森多重債務被害等をなくす会）

問青森りんごの会事務局☎080-6057-3792

●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(金)	9:30~12:00	三本木農業高校
	13:30~16:00	DCMホームマック(株)十和田店
10日(金)	10:00~11:30	丸井重機建設(株)
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前
24日(金)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	14:00~16:00	マルハン十和田店