

## 12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	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6月生まれの幼児	20日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年6月生まれの幼児	21日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年6月生まれの幼児	19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	8日(金)9:30~ ※前日までに要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後6か月未満の乳児	4日(月)・18日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	市民交流プラザ「トワール」 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。  
 ※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ただきます。  
 ※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	6日(水) 14:00~15:00 ※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	13日(水) 9:30~13:15~ ※11日(月)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	13日(水) 14:00~15:30 ※8日(金)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
◆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	20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	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「トワール」 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	15日(金) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	5日(火)・19日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

### 麻疹・風しん定期予防接種（無料）を2回受けましょう

- ・麻疹は、免疫のない人が感染すると、脳炎や肺炎を起こし、最悪の場合死亡することがあります。
- ・風しんは、麻疹よりも症状が軽いですが、大人になってからかかると子どもの時より重症化する傾向があります。

#### 対象者と接種期限

- ▶1期（生後12~24月に至るまでの人）  
2歳の誕生日前日まで
- ▶2期（来年度小学校へ入学する人）  
平成30年3月31日まで



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 特定健診・がん検診はお済みですか？

特定健診はメタボリックシンドロームの予防と改善のため、がん検診は、早期発見・早期治療をし、がんで亡くなる人を1人でも減らすためにを行っています。

ご自身の健康のため、忘れずに受診しましょう。

	個別方式	人間ドック
特定健診	1月31日(水)まで	1月31日(水)まで
各種がん検診	3月31日(土)まで	

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

#### 第4回さわやか健康講座

#### 女性らしさを守る 乳がん予防と医療最前線

とき 12月15日(金) 午後1時30分~3時  
ところ 保健センター

講師 市立中央病院 院長 丹野 弘晃 氏  
申込期限 12月8日(金)

※健康とわだポイントラリー対象事業です。

申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
1日(金)	9:30~12:30	十和田第一病院北側駐車場
	13:30~16:00	
3日(日)	9:30~11:45	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~16:00	
9日(土)	9:30~11:45	ユニバース十和田東店
	13:00~16:00	
1月2日(火)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	