

## 2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	13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8月生まれの幼児	14日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年8月生まれの幼児	15日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年8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歳から就学前の乳幼児と保護者	7日(水)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	22日(木)14:00~ ※15日(木)まで要予約 3月8日(木)14:00~ ※3月1日(木)まで要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後6か月未満の乳児	5日(月)・19日(月) 3月5日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	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。  
 ※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	7日(水) 14:00~15:00 ※5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	21日(水) 9:30~13:15~ ※19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	14日(水) 14:00~15:30 ※9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	6日(火)・20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	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	
◆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)・16日(金) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	6日(火)・20日(火)※要予約 13:30~14:30	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791 上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

### ノロウイルス・インフルエンザに注意しましょう

年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。うち7割は、11月~2月に発生し、主に調理者を通じた食品の汚染によります。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒などの集団発生を起こしやすいことから、家庭でも食品の取り扱いなどには十分注意し、下記の**予防のポイント**に心がけましょう。

#### ▶ノロウイルス予防のポイント

- ・調理者の健康管理
- ・作業前などの手洗い
- ・調理器具の消毒



また、例年インフルエンザが1月下旬から2月にピークを迎えます。手洗い、外出時のマスクの着用などの予防を行うとともに、症状の出始めには早めに医療機関を受診しましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 失敗してもあきらめないで…禁煙!

禁煙を希望する人に対して、下記のとおり治療や相談を行っていますので、どうぞご利用ください。

#### ◎医療機関

禁煙を希望し、ニコチン依存症と診断された人は、保険適用で治療が受けられます。

#### ◎薬局

ニコチンパッチやニコチンガムなどを利用し、禁煙相談を行います。

#### ◎保健センター

各種パンフレットなどを用いて、禁煙相談を行います。

禁煙をして、健康で元気な毎日を送りましょう!



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
6日(火)	9:30~11:00	太子食品工業(株)十和田工場
	13:00~15:00	ワダカン(株)十和田工場
11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	