

3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	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28年9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9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9月生まれの幼児	13日(火) 12:00~12:45	
◆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) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	市民交流プラザ「タワーレ」 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	7日(水) 9:30~13:15~ ※5日(月)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	14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)・13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	14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	9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)・13日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

●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
20日(火)	10:00~12:00	(株)大泉製作所 十和田工場
	13:30~16:00	十和田東病院
25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	

3月1日~8日は女性の健康週間です

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。

女性がずっといきいきと活躍するために、定期的に特定健診・がん検診を受診しましょう。



問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

3月は自殺対策強化月間です

リラクゼーションを心がけましょう

- 心が疲れたな、ストレスがたまってきたな、と感じたらまずは十分な睡眠と栄養をとってみましょう。
- 自律神経のバランスを整えるために、目を閉じ、鼻からゆっくり息を吸い込み、その倍の長さで口からゆっくりと吐き出しましょう。



悩んだときは、1人で抱え込まず、身近な人や健康増進課（保健センター）へご相談ください。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

助成期限は3月31日

高齢者肺炎球菌ワクチンは接種しましたか？

今年度の高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種は、3月31日で助成が終了します。対象期間を過ぎると、全額自己負担になりますので、希望される対象者は、市内指定医療機関で接種を受けましょう。

◎対象者

市内に住所のある次の①か②に該当する人で、過去に肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP）を接種したことがない人

- ①平成29年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ②接種日において60歳以上65歳未満の人で、身体障害者手帳1級（内部障害）の人

◎接種費用

2,000円
(非課税世帯、生活保護世帯は無料)

問健康増進課健康管理係☎⑤6790