

6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	5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12月生まれの幼児	20日(水)※歯プラン持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年12月生まれの幼児	21日(木)※歯プラン持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年12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歳から就学前の子と保護者	29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	7月5日(木)14:00~ ※27日(水)までに要予約	
◆ほっとミーサロン 妊産婦と生後6か月未満の乳児をもつお母さん ★サロンの日(助産師・保育士とママ同士の交流)	4日(月)・11日(月)・ 18日(月)・★25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	6日(水) 14:00~15:00 ※4日(月)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	6日(水) 9:30~・13:15~ ※4日(月)までに要予約	
◆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)までに要予約	市役所新館3階会議室 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	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 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	5日(火)・26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	21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	8日(金)・17日(日) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	5日(火)・26日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

いつまでも丈夫な歯を維持するために、正しいブラッシングとよく噛んで食べること(ひと口30回以上)を習慣づけましょう。また、定期的に健診を受け、歯と口の健康寿命を伸ばしましょう。

申問健康増進課母子保健係☎⑤6792

歯周疾患検診のお知らせ

歯を喪失する一大原因である歯周病を早期に発見し、市民の皆さんの健康保持を推進するため、歯周疾患検診を実施します。

対象者には、6月上旬までに受診票を送付しますので受診しましょう。

実施期間 6月1日(金)~平成31年3月31日(日)

実施場所 市内指定医療機関

対象者 年度内に40、50、60、70歳に達する人

検査内容 問診、歯周組織検査(無料)

持ち物 健康保険証、受診票、健康手帳、お薬手帳

申問健康増進課☎⑤6790・6791

第1回さわやか健康講座

歯周病を予防し、健康力を高めよう
 ~実践編：歯みがきのコツ教えます~

正しい歯みがきの仕方を学んで、歯周病と虫歯を予防しましょう。

とき 6月28日(木) 午後6時30分~8時
 (受付 午後6時~)

ところ 保健センター

講師 青森県歯科衛生士会 歯科衛生士

日野口 尚子さん、蛭澤 美由樹さん

持ち物 普段お使いの歯ブラシ

申込期限 6月21日(木)

※「健康とわたポイントラリー」対象講座です。

申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

健康診査(医療機関個別方式)のお知らせ

医療機関個別方式による健康診査を申し込まれた人には、6月上旬までに受診票を送付します。

受診票が届かない場合やまだ健康診査の申し込みをされていない場合はご連絡ください。

詳しくはお問い合わせください。

申問健康増進課健康管理係☎⑤6790

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
6日(水)	9:30~12:00	市民文化センター
	14:00~16:00	(株)福萬組
13日(水)	9:30~11:45	(有)中野自動車
	14:00~16:00	十和田市上下水道部

問健康増進課健康管理係☎⑤6790