

8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カ月に達する乳児	7日(火) 12:30~13:00 ※バスタオル持参	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成29年2月生まれの幼児	29日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年2月生まれの幼児	30日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年2月生まれの幼児	28日(火) 12:00~12:45	
◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後6カ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)	6日(月)・20日(月)・ ★27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カ月児が対象です。
 ※3歳児健診は3歳6カ月児が対象です。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、お酒のことなどがかりのある人・家族	9月5日(水) 14:00~15:00 ※9月3日(月)まで要予約	保健センター 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	8日(水) 9:30~13:15 ※6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	22日(水) 14:00~15:30 ※17日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室 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	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 ☎②4261
◆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	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	23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	24日(金) 9:30~15:00	市民交流プラザ「トワレ」 健康増進課 ☎⑤6791
◆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	14日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎②8450

◆「とわだDE子育て応援ナビ」を利用しましょう。
 子どもの予防接種のスケジュール管理や子育て情報を得ることができます。

とわだ 子育てナビ 検索



熱中症は予防が大事!

熱中症は室内でも発生します
 夜も注意が必要です

◎予防のポイント

- ①普段過ごす部屋には温度計を置き、**部屋の温度を小まめにチェック**しましょう。エアコンや扇風機を上手に使って室内は28℃以内にしましょう。
- ②喉が渇かなくても**小まめに水分補給**をしましょう。
- ③外出の時は、**体を締め付けない涼しい服装**で、**日よけ対策**も忘れずに。

◎高齢者や子どもは特に注意

【高齢者の特徴】

- ▶熱さに対する感覚が鈍い
- ▶体から熱を逃がす機能が低下し、汗をかきにくい

【対策】

シャワーや冷たいタオルを使うなど、体を冷やしましょう。

【子どもの特徴】

- ▶体温調節がうまくできない
- ▶体の状態をうまく伝えることができない

【対策】

顔色や汗のかき方を観察し、喉が渇く前に水分や休憩をとらせましょう。



健康増進課母子保健係 ☎⑤6792



食中毒に気を付けよう!



夏は食中毒が発生しやすい季節です。家庭の台所でも食品の取り扱いなどに十分注意し、予防を心掛けましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- ①**食品の購入**
食品は鮮度や消費期限などに気を付けて購入する。
- ②**家庭での保存**
冷蔵・冷凍食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ。
- ③**下準備**
冷凍食品の解凍は、室温に放置したままではなく、冷蔵庫の中や電子レンジで行う。
- ④**調理**
加熱して調理する食品は十分に加熱する。
- ⑤**食事**
食品を室温に長く放置しない。
- ⑥**残った食品**
時間が経ち過ぎた食品は思い切って捨てる。

健康増進課健康管理係 ☎⑤6790

●献血のお知らせ

健康増進課健康管理係 ☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
15日(水)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	市立中央病院
24日(金)	10:00~16:00	中央駐車場