

9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	11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3月生まれの幼児	12日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年3月生まれの幼児	13日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年3月生まれの幼児	25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	10月1日(月)9:30~ ※要事前予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	20日(木)14:00~ ※要事前予約	
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後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)	★3日(月)・10日(月)・ 26日(水)13:30~ ※要事前予約	市民交流プラザ 「タワー」 ☎健康増進課 ☎⑤6792

※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、お酒のことなど気がかりのある人・家族	10月3日(水) 14:00~15:00 ※10月1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	26日(水) 9:30~13:15~ ※21日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室 ☎高齡介護課 ☎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	12日(水) 14:00~15:30 ※7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	26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 ☎⑤24261
◆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	4日(火)・18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	19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	20日(木) 10:00~10:30	市民交流プラザ「タワー」 ☎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	16日(日)・28日(金) 9:30~15:00	
◆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	4日(火)・18日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎⑤28450

◆「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



●9月10日~16日は『自殺予防週間』です

身近に悩みや問題を抱え、つらい思いをしている人はいませんか。
 一人一人が身近な人の様子を気に掛け、心のサインに気付くことが命を守るにつながります。

心を支えるゲートキーパー養成講座

悩んでいる人に気付き、悩みに寄り添う方法を学びます。
 とき 9月12日(水)・21日(金)・26日(水)の全3回
 いずれも午後6時30分~8時45分
 ところ 保健センター
 講師 弘前大学大学院 保健学研究科
 助教授 田中 真さん ほか
 申込期限 9月7日(金)
 ※保育サービス(2歳以上の子)があります。(要予約)

第3回さわやか健康講座

「うつは心のSOS~うつ病を正しく知ろう~」
 とき 9月27日(木) 午後1時30分~3時
 ところ 保健センター
 講師 青森県立精神保健福祉センター
 所長 田中 治さん ほか
 申込期限 9月20日(水)
 ※「健康とわだポイントラリー」対象講座です。



☎健康増進課健康づくり推進係 ☎⑤6791

健康とわだポイントラリー事業で「健康宣言」を!

9月は「健康増進普及月間」です。この機会に健康とわだポイントラリー事業に参加し、健康づくりを実践しましょう。

平成30年度統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ~健康寿命の延伸~

『結核』は過去の病気ではありません

9月24日~30日は「結核予防週間」です。
 青森県で平成28年に新たに結核に感染した人は、171人、そのうち36人が亡くなっています(本市では9人感染しましたが、幸い死亡者はいませんでした)。せきが2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

結核は、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、生後5カ月~8カ月の間にBCG接種(生後1歳まで無料)を受けましょう。

☎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
11日(火)	9:30~11:30	十和田警察署
	13:00~16:00	十和田東病院
17日(月)	10:00~11:45	ユニバース十和田東店
	13:00~16:00	
28日(金)	9:30~11:30	太子食品工業(株)十和田工場
	13:00~14:00	十和田市役所十和田湖支所