

ほけんのページ

11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カ月に達する乳児	13日(火) 12:30~13:00 ※バスアオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成29年5月生まれの幼児	21日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年5月生まれの幼児	22日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年5月生まれの幼児	20日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	8日(木)14:00~ ※5日(月)までに要予約 12月6日(木)14:00~ ※28日(木)までに要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6792
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後6カ月未満の乳児を持つお母さん ★サロンの日 (ママ同士の交流)	5日(月)・12日(月)・ 19日(月)・★26日(月)・ 12月3日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	

※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、翌月以降に受診してください。
 なお、対象月に受診できない場合は保健センターへご連絡ください。
 ※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)・12月5日(水) 14:00~15:00 ※前々日までに要予約	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	14日(水) 9:30~13:15~ ※9日(金)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	21日(水) 14:00~15:30 ※16日(金)までに要予約	市役所新館5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	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 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	13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	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	2日(金)・18日(日) 9:30~15:00	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆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	13日(火)・20日(火)※要予約 13:30~14:30	

◆「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。

▼登録用QRコード



とわだ 子育てナビ

検索

11月は
「青森県食育月間」
です

家族みんなで

「早寝・早起き・朝ごはん」



「早寝・早起き・朝ごはん」のメリット

- ◆脳の働きが活発になり、勉強・仕事の効率がUP
- ◆生活習慣病予防に効果的

※まずは大人が手本となり、家族の健康を守りましょう。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

正しい知識を持ってお酒と上手に付き合しましょう。

アルコールに関連する問題について心配のある人は、保健センターへご相談ください。

アルコール関連問題

- ・健康障害（肝炎などの臓器障害）
- ・アルコール依存症
- ・暴力、DV、虐待
- ・飲酒運転
- ・多量飲酒
- ・妊婦、未成年者の飲酒 など

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

11月10日~16日は
アルコール関連
問題啓発週間



献血は最も身近な「ボランティア」 市民の皆さんのご協力をお願いします

市では、多くの事業所や学校などの協力のもと、献血バスを巡回して献血を呼び掛けています。

輸血などに必要な血液を確保するため、市民の皆さんの定期的な献血へのご協力をお願いします。
 ※献血の日程は市ホームページでもご覧いただけます。

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
3日(土)	9:30~12:00	県立三本木農業高等学校
	13:30~16:00	DCMホームマック(株)十和田店
7日(水)	10:00~11:30	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前
9日(金)	9:30~12:30	十和田第一病院北側駐車場
	13:30~16:00	

問健康増進課健康管理係☎⑤6790