

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カ月に達する乳児	12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29年9月生まれの幼児	13日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年9月生まれの幼児	14日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年9月生まれの幼児	19日(火) 12:00~12:45	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)	4日(月)・11日(月)・ 18日(月)・★25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、翌日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	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	20日(水) 9:30~13:15~ ※15日(金)までに要予約	
◆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	20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☎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	5日(火)・12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	14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) 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	5日(火)・12日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎②8450

●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(水)	10:00~12:00	㈱大泉製作所 十和田工場
	13:30~16:00	D C Mホームマック㈱十和田店
24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	

◆「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



「女性の健康づくり」応援します！

いつまでも生き生きと輝く女性でいるためには、毎日の健康管理と定期的な健康チェックが大切です。

3月1日~8日は「女性の健康週間」です。この機会に、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

新年度の特定健康診査、各種がん検診の申し込みが始まりました。忘れずに申し込みください。



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

呼吸を整えて、心を整える

緊張やストレスは呼吸を浅くします。そんなときは腹式呼吸を試してみましょう。
やってみよう♪ 腹式呼吸♪



- まずは、体中の空気を全部吐き出しましょう。
- ① 新鮮なエネルギーが体全体に満ちてくることをイメージしながら、鼻から息を吸う(4秒)
 - ② 緊張、疲れ、不安などマイナスの感情が自分から吐き出されることをイメージして、口から息を吐く(8秒)
 - ③ ①、②を繰り返して、リラックス

悩んだときは、一人で抱え込まずに身近な人や、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

申請は忘れずに！



市では、県内のNICU(新生児特定集中治療室)・GCU(新生児治療回復室)に入院する生後2カ月までのお子さんに面会するための交通費や宿泊費などの一部を助成しています。

申請は3月31日までとなっていますが、3月31日以降も引き続き入院の場合はご連絡ください。

詳しくはお問い合わせください。

申問健康増進課母子保健係☎⑤6792