

ほけんのページ

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カ月に達する乳児	4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12月生まれの幼児	19日(水)※歯プラン持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年12月生まれの幼児	20日(木)※歯プラン持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年12月生まれの幼児	18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	25日(火)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	27日(木)14:00~ ※19日(水)までに要予約	市民交流プラザ 「トワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6792
◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後8カ月までの乳児をもつお母さん ★個別相談の日(授乳や育児について相談できます) ◆交流会の日(保育士による遊びの指導やママ同士の交流)	★10日(月)・★17日(月)・ ★◆24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、お酒のことなど気がかりのある人・家族	5日(水) 14:00~15:00 ※3日(月)まで要予約	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	5日(水) 9:30~13:15 ※3日(月)まで要予約	市役所新館3階会議室 問高齢介護課 ☎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 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	4日(火)・25日(火)※要予約 13:00~13:30	市民交流プラザ「トワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	16日(日)・27日(木) 9:30~15:00	上十三保健所 エイズ専用 問☎②8450
◆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	2日(日)・4日(火)・25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。

とわだ 子育てナビ

検索



「いつまでも 続く健康 歯の力」

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

- ・食後の歯磨き、ひと口30回以上かんで食べることを習慣にしましょう。
- ・定期的に歯科検診を受けましょう。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

第1回さわやか健康講座

「ノルディック・ウォークで健康寿命を延ばそう」

普通のウォーキングよりも高いカロリー燃焼率！生活習慣病予防やダイエットにも効果的です。

とき 6月30日(日) 午前9時30分~11時
 (受付 午前9時~)

ところ 保健センター

内容 講話、実技(保健センターで講義後、屋外で実技を行います)

対象 20歳以上の市民

定員 50人(ノルディック・ウォーク初心者優先)

講師 十和田ノルディック・ウォーク・クラブ
 会長 山田 巖さん

申込期限 6月20日(木)

※動きやすい服装でご参加ください。

※「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

祖父母のための孫育て教室

赤ちゃんのお風呂の入れ方やおむつ交換などを体験してみませんか。

とき 7月8日(月) 午後1時30分~3時30分
 ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

対象 祖父母世代

定員 12人(先着順)

申込期限 7月1日(月)

妊婦訪問で祖父母手帳を配布します

市では、妊産婦さんの育児不安を軽減し、安心して育児ができるよう、祖父母の孫育てを応援します。妊婦訪問の際には、最近の育児情報が掲載された「祖父母手帳」を配布しますので、ご活用ください。

問健康増進課母子保健係☎⑤6792

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
6日(木)	9:30~12:30	十和田第一病院北側駐車場
	14:00~16:00	株福萬組
12日(水)	9:30~12:00	南中野自動車
	13:30~16:00	市民文化センター

問健康増進課健康管理係☎⑤6790