

7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 | 9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30年1月生まれの幼児 | 17日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00 | |
| ◆2歳児発達健診 平成29年1月生まれの幼児 | 18日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00 | |
| ◆3歳児健診 平成28年1月生まれの幼児 | 16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 | 8月2日(金)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 | 25日(木)14:00~ ※17日(水)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) | ★◆22日(月)・★29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 | 17日(水) 14:00~15:00 ※12日(金)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 | 24日(水) 9:30~13:15~ ※22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 | 10日(水) 14:00~15:30 ※5日(金)まで要予約 | 市役所別館3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 | 24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 | 2日(火)・16日(火)※要予約 13:00~13:30 | |
| ◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気にに関する相談を希望する人 | 17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 |
| ◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人 | 11日(木)・28日(日) 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 | 2日(火)・16日(火)※要予約 13:30~14:30 | 上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450 |

◆「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

◆助産師が妊婦訪問を行っています。
 妊娠中のケアや日常生活の過ごし方など気軽にご相談ください。

子宮頸がん・乳がん検診は 早めに受診しましょう

市では、5月下旬に対象となる人へがん検診無料クーポン券を送付しています。クーポン券が届いた人は、この機会にぜひ受診しましょう。

対象(※年齢は、平成31年4月1日現在の年齢)

- ①子宮頸がん検診
20歳の女性のうち、平成30年度に市が実施した子宮頸がん検診を受診していない人
 - ②乳がん検診
40歳の女性のうち、平成30年度に市が実施した乳がん検診を受診していない人
- 有効期限 令和2年3月31日(火)

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

第3回さわやか健康講座

「生活習慣病の予防と食事の秘訣」
 とき 7月31日(水) 午後1時30分~3時
 (受付 午後1時~)

ところ 保健センター
 講師 東北女子大学 家政学部健康栄養学科教授
 西田 由香さん
 申込期限 7月24日(水)
 ※「健康とわだポイントラリー」対象講座です。



申問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、積極的な接種の勧奨を差し控えていた時期があったため、次の特例対象者に該当する人は、予防接種を受けることができます。

まだ接種していない人は、日本脳炎の予防接種を受けましょう。予診票を持っていない人は、母子健康手帳を持参し、保健センターへおいでください。

【特例対象者】

▶平成11年4月2日~21年10月1日生まれの人
 ※過去の接種歴により受け方が変わりますので、健康増進課または各医療機関にご相談ください。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

●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 |
|--------|-------------|------------------|
| 8日(月) | 10:00~12:00 | 十和田市上下水道部 |
| | 14:00~16:00 | 十和田済誠会病院 |
| 12日(金) | 10:00~11:30 | 富国生命保険相互会社十和田営業所 |
| | 13:00~17:00 | 北里大学学生ホール前 |
| 13日(土) | 10:00~11:45 | ユニバース十和田東店 |
| | 13:00~16:00 | |
| 28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 | |