

# ほけんのページ

## 8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	6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2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29年2月生まれの幼児	8日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成28年2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	29日(木)14:00~ ※21日(水)まで要予約	
◆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)	★5日(月)・★◆19日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	市民交流プラザ 「タワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6792
◆パパママ教室 (妊婦疑似体験や沐浴体験)	26日(月) 13:30~15:30 ※1週間前までに要予約	

※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、翌月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	7日(水)、9月4日(水) 14:00~15:00 ※開催日2日前までに要予約	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	7日(水)、9月4日(水) 9:30~13:15 ※開催日2日前までに要予約	
◆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	14日(水) 14:00~15:30 ※9日(金)まで要予約	市役所本館(新庁舎) 2階会議室2 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	27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「タワーレ」 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	22日(木) 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	25日(日)・27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

### 熱中症は予防が大事!

熱中症は室内でも発生します。夜も注意が必要です。

#### ◎予防のポイント

- ①普段過ごす部屋の温度を小まめにチェック。室内は28℃以内に。
- ②喉が渇かなくても小まめに水分補給を。塩分の補給も忘れずに。
- ③外出の時は、体を締め付けない涼しい服装で。日よけ対策も忘れずに。



#### ◎高齢者や子どもは特に注意

##### 【高齢者への対策】

体から熱を逃がす機能が低下し、汗をかきにくい  
ため、シャワーや冷たいタオルを使うなど、体を  
冷やしましょう。

##### 【子どもへの対策】

体温調節がうまくできないため、顔色や汗のかき  
方を観察し、喉が渇く前に水分や休憩をとらせま  
しょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

### 食中毒予防の6つのポイント



夏は食中毒が発生しやすい季節ですので、食品の取り扱いなどに十分注意し、予防を心掛けましょう。

#### ①食品の購入

食品は鮮度や消費期限などを確認して購入する。

#### ②家庭での保存

冷蔵・冷凍食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。

#### ③下準備

冷凍食品の解凍は、室温ではなく、冷蔵庫の中や電子レンジを使用する。

#### ④調理

加熱が必要な食品は十分に加熱する。

#### ⑤食事

食品を室温に長く放置しない。

#### ⑥残った食品

時間がたち過ぎた食品は思い切って捨てる。

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
12日(月)	9:30~11:45	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~15:30	
14日(水)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	青森県十和田合同庁舎
18日(日)	10:00~11:45	マックスバリュ十和田南店
	13:00~16:00	
23日(金)	10:00~16:00	中央駐車場