



9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	10日(火) 12:30~13:00 ※バスタオル持参	保健センター ☎健康増進課 ☎56792
◆1歳6か月児健診 平成30年3月生まれの幼児	11日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成29年3月生まれの幼児	12日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成28年3月生まれの幼児	24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	10月4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	26日(木)14:00~ ※18日(木)まで要予約	
◆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)	★2日(月)・★◆9日(月)・ ★30日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	市民交流プラザ 「トワール」 ☎健康増進課 ☎56792

※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	10月2日(水) 14:00~15:00 ※30日(月)まで要予約	保健センター ☎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	4日(水) 9:30~13:15~ ※2日(月)まで要予約	市役所本館 2階会議室2 ☎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	25日(水) 14:00~15:30 ※20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	25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 ☎☎234261
◆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	10日(火)・17日(火)※要予約 13:00~13:30	市民交流プラザ「トワール」 ☎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	18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	15日(日)・26日(木) 9:30~15:00	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎238450
◆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	10日(火)・17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



◆市の検診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 検診 検索



9月は「健康増進普及月間」です 「血糖チェック」で健康チェックを!

糖尿病は放っておくと全身の血管が傷つき、脳卒中や心臓病などの原因となります。

市では、平成28年に糖尿病が原因で亡くなった人の割合が高かったことをきっかけに、糖尿病の早期発見・治療につなげるためイベントなどで簡易血糖測定(※)を実施しています。

※指先から少量の血液を採り、測定器で測定しその場で結果が分かります。食後でも測定でき、血糖チェックに役立ちます。

次回は10月19日(土)にJA十和田おいらせ 収穫祭の会場で実施します。ご来場の際は、血糖チェックコーナーにもお立ち寄りください!

☎健康増進課健康づくり推進係☎56791

第5回さわやか健康講座

「知ってほしい糖尿病の予防と治療について」

とき 10月7日(月) 午後1時30分~3時
 ところ 保健センター

講師 中央病院 糖尿病治療専門看護師
 成田 圭子

申込期限 9月30日(月)

※「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

☎健康増進課健康づくり推進係☎56791



9月10日~16日は『自殺予防週間』です

市では、児童・生徒が生活上の困難やストレスに直面したときの対処法や、SOSの出し方について学ぶ健康教育を実施しています。

周りの人が心のサインに気付くことが命を守ることにつながります。

●献血のお知らせ

☎健康増進課健康管理係☎56790

実施予定日	時間	場所
10日(火)	9:30~11:30	十和田警察署
	13:00~16:00	十和田東病院
16日(月)	10:00~11:45	ユニバース十和田東店
	13:00~16:00	
27日(金)	9:30~12:30	太子食品工業(株)十和田工場
10月1日(火)	10:00~11:30	青森県農業共済組合南部支所