

ほけんのページ

11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 ☎健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成30年5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29年5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28年5月生まれの幼児	19日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	21日(木)14:00~ ※13日(水)までに要予約	
◆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)	★11日(月)・★◆18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
◆パパママ教室 (妊婦疑似体験や沐浴体験)	25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。
 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	12月4日(水) 14:00~15:00 ※12月2日(月)までに要予約	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	20日(水)・12月4日(水) 9:30~13:15~ ※開催日2日前までに要予約	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	13日(水) 14:00~15:30 ※8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	27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 ☎☎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	12日(火)・19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	20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	17日(日)・28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	12日(火)・19日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎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



◆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



11月は糖尿病予防月間です

糖尿病予防月間に合わせ、血糖チェックや講話
 などのイベントを開催します。

とき 11月17日(日) 午前10時~午後1時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

内容 ①血糖チェックコーナー

②ミニ講話「糖尿病患者の食べ物」

はるひと診療所 片野 春人院長

※食生活改善推進員会主催の第4回「食を
 楽しもう」と併催イベントです。

☎健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791



できることから始めよう！

—11月は「青森県食育月間」です—

「早寝・早起き・朝ごはん」



毎日明るく健康な生活を送るため
 には、質の良い睡眠と朝ごはんをしっかりと食べる
 ことが大切です。朝ごはんのエネルギーで脳や体
 のスイッチオン！

- ①朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びる
- ②朝の時間を工夫して、親子で朝ごはんを食べ、会話を
楽しむ
- ③就寝や起床時間を記録して、生活リズムを振り返る

☎健康増進課母子保健係☎⑤6792

風疹抗体検査・予防接種を 無料で受けられます

受診時にクーポン券を提出することにより、風
 疹抗体検査・予防接種を無料で受けることができ
 ます。クーポン券を希望する人は、健康増進課ま
 でお問い合わせください。

対象者 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生
 まれの男性

受診期限 令和4年3月31日(木)

☎健康増進課健康管理係☎⑤6790

●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
6日(水)	10:00~11:30	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前
8日(金)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	田中建設(株)
28日(木)	10:00~11:30	富国生命保険相互会社十和田営業所
	13:30~16:00	青森県十和田合同庁舎

☎健康増進課健康管理係☎⑤6790