

ほけんのページ

3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 | 10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 ☎⑥6792 |
| ◆1歳6か月児健診 平成30年9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9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9月生まれの幼児 | 17日(火) 12:00~12:45 | |
| ◆子どものこころの相談 小・中・高校生 | 19日(木)14:00~ ※11日(水)までに要予約 | |
| ◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後8カ月未満の乳児を持つお母さん ★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)・★16日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約 | 市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑥6792 |

- ※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 | 4日(水) 14:00~15:00 ※2日(月)までに要予約 | 保健センター 問健康増進課 ☎⑥6791 |
| ◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人 | 18日(水) 9:30~・13:15~ ※16日(月)までに要予約 | 上十三保健所 問☎②4261 |
| ◆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 | 18日(水)※要予約 ▶継続の人 9:30~10:30 ▶新規の人 10:30~11:00 | |
| ◆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 | 3日(火)・17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 | 18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 ☎⑥6791 |
| ◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人 | 5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 | 3日(火)・17日(火)※要予約 13:30~14:30 | |

●献血のお知らせ

問健康増進課健康管理係☎⑥6790

| 実施予定日 | 時間 | 場所 |
|--------|-------------|--------------------|
| 7日(土) | 10:00~11:45 | ユニバース十和田東店 |
| | 13:00~16:00 | |
| 17日(火) | 9:30~12:00 | 太子食品工業(株)十和田工場 |
| | 14:00~16:00 | スーパーカケモ西金崎店 |
| 19日(木) | 10:00~12:00 | ㈱大泉製作所十和田工場 |
| | 13:30~15:30 | D C M ホーマック(株)十和田店 |
| 22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 | |

◆「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



新型コロナウイルス感染症が流行しています

《予防のポイント》

まずは手洗いが大切です。帰宅時や調理の前後、食事前など小まめにせっけんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。最新の情報については、厚生労働省ホームページ (<https://mhlw.go.jp/index.html>) をご覧ください。

《帰国者・接触者相談センターの設置について》

疑い例がいる場合、医療機関を受診する前に上十三保健所内に設置されている「帰国者・接触者相談センター」(☎③4261)へ相談しましょう。

また、厚生労働省相談窓口(☎03・3595・2285)でも相談を受け付けています。

問健康増進課健康管理係☎⑥6790

3月1日~8日は「女性の健康週間」です!

いつまでも健康で明るく、輝いた女性であるためには、毎日の健康管理と定期的な健康チェックが大切です。

「乳がん・子宮頸がん検診」は2年に1回受けることができます。忘れずに申し込みしましょう。

問健康増進課健康づくり推進係
☎⑥6791



3月は自殺対策強化月間です

悩みを抱え込まず、誰かに話してみよう

市では、市職員を対象にゲートキーパー養成講座を実施しました。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人の気持ちに寄り添って話を聴き、必要に応じて相談先へつないでくれる人のことです。受講した職員は「十和田市ゲートキーパー」のバッジを着けています。悩みを抱え込まずに、ゲートキーパーに話してみよう。



自殺対策強化月間に併せて、市民図書館にこころに関する書籍の展示コーナーを設置します。手にとってご覧ください。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑥6791