

ほけんのページ



5月の健康カレンダー

●乳幼児健診など

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、乳幼児健診は延期、ほっとマミーサロン・パパママ教室は中止とします。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	14日(木)14:00~ ※7日(木)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

●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	6月3日(水) 14:00~15:00 ※6月1日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住の人	21日(木) 9:30~13:15~ ※19日(火)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	20日(水) 14:00~15:00 ※15日(金)まで要予約	市役所本館2階 会議室2 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆B型・C型肝炎検査 一般の人	12日(火)・19日(火)※要予約 13:00~13:30	上十三保健所 問☎③4261
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	14日(木)・28日(木) 9:30~15:00	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆エイズに関する相談 一般の人	12日(火)・19日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

●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
31日(日)	10:00~12:00 13:30~16:00	イオンスーパーセンター十和田店

「5歳児セルフチェック」が届きます

お子さんが5歳になると「5歳児セルフチェック」がご自宅に届きます。社会性や集団生活の発達が目覚ましいこの時期に、保護者ご自身で「5歳児セルフチェック」をして、お子さんの成長を見てください。

また、保育所や幼稚園に通園している場合には、園の先生とお子さんの普段の様子についてお話ししてみることをお勧めします。



問健康増進課母子保健係☎⑤6792

◆「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



◆市の健診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 健診 検索



その配慮は十分ですか？

喫煙している人が「配慮している」と思っている、受動喫煙を防ぐには、その配慮が足りていないことがあります。正しい配慮が大変重要になります。

【よく見られる配慮の仕方】

①紙巻きたばこから加熱式たばこに変更した有害物質は同等量です。

②外で吸っている

喫煙後30分間は、吐く息から有害物質が排出されます。

③喫煙後窓を開ける、換気扇の下で吸う

衣類や肌、壁などにも有害物質は付着しています。



5月31日はWHOが制定した「世界禁煙デー」です

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

風しんからお腹の子どもを守りましょう

～抗体検査および予防接種の費用を助成します～

対象 市内に住所のある次のいずれかの人

- ①妊娠を希望する女性とその同居者
- ②抗体価の低い妊婦の同居者

助成内容

- ①風しん抗体検査費用
- ②風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用

※抗体検査を受けて、十分な抗体価がなかった場合に予防接種を行います。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

● 健診を受けて応募しよう！

健康とわだポイントラリー

● 各種健康診査を受診しポイントをためると、応募した人の中から抽選で市特産品などの景品が当たります。

● 対象 今年度内に20歳以上となる市民

● ポイント付与期間（応募期間）

● 6月3日(水)～令和3年2月26日(金)

● ※60ポイントにつき1回応募できます。

● ※応募用紙は6月3日(水)から、保健センター、国民健康保険課、健診会場で配布します。

● ※抽選結果は令和3年3月上旬に当選者にお知らせします。

◆ 年度末年齢39歳以下で健診を受診した人には、40ポイントをプレゼントします。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

