

ほけんのページ



6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。
- ▶新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止していた乳幼児健診を再開します。6月の対象者については、個別に通知します。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 令和元年11月11日～12月14日 生まれの乳児	9日(火) 時間は個別通知 ※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10月生まれの子	24日(水)※歯ブラシ持参 時間は個別通知	
◆2歳児発達健診 平成29年10月生まれの子	25日(木)※歯ブラシ持参 時間は個別通知	
◆3歳児健診 平成28年10月生まれの子	23日(火) 時間は個別通知	
◆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	30日(火)9:20～ ※前日までに要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	18日(木)14:00～ ※10日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン (ほっとマミーサロンの内容を「講話&交流会」から「個別支援」に変更して開催します) 妊婦と生後8カ月までの乳児をもつお母さんとお父さん ※産前産後ケアコースは女性限定 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	いずれも 13:30～15:30 ◆産前産後ケアコース 8日(月)「骨盤ケア」 7月13日(月) 「スキンケア」 ◆ベビーケアコース 1日(月)「スマホの影響」 7月6日(月) 「ベビー計測」 ◆親子ふれあいコース 15日(月)「離乳食作り」	保健センター 問健康増進課 ☎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。
- ※前年度の乳幼児健診未受診の人は、6月の健診を受診してください。
- ※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。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、日程が変更となる場合があります。

●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月1日(水) 14:00～15:00 ※29日(月)まで要予約	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	11日(木) 9:30～13:15～ ※9日(火)まで要予約	
◆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	10日(水) 14:00～15:00 ※5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 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	2日(火)・16日(火)※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎②6791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	4日(木)・21日(日) 9:30～15:00	市民交流プラザ「トワール」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	2日(火)・16日(火)※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎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(乳幼児健康診査、感染症に関連した情報など)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



「咲かそうよ 笑顔の花を 歯磨きで」
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

問健康増進課母子保健係☎⑤6792

下記に当てはまる項目はありますか？

- 甘いものが好き
- 間食することが多い
- 歯並び・噛み合わせが悪い
- 最近、ストレスがたまっている
- たばこを吸っている
- 食生活が不規則になりがち



- ※1つでも思い当たることがあれば、歯周病のリスクが高くなります。

実践しよう!! 「歯を守る3か条」

①正しい歯磨きをしよう!

- ポイント1 磨く順番を決めて、磨き残しをなくす(特に奥歯の裏側)。
- 2 歯ブラシは軽く握り、軽い力で細かく「振動させるように」動かす。
 - 3 デンタルフロス、歯間ブラシを併用する。
 - 4 歯ブラシは、1カ月を目安に、毛先が開いたら交換する。

②生活習慣を整え、よく噛んで食べよう!

③定期的にかかりつけ歯科医を受診しよう!

●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
4日(木)	9:30～12:30	十和田第一病院北側駐車場
	13:30～16:00	
9日(火)	9:30～12:00	(有)中野自動車
	14:15～16:00	青い森信用金庫
16日(火)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	14:00～16:00	(株)福萬組
20日(土)	9:30～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	