

ほけんのページ

7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 対象者には個別通知します | 7日(火)・28日(火) ※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 対象者には個別通知します | 8日(水)・29日(水) ※バスタオル持参 | |
| ◆2歳児発達健診 対象者には個別通知します | 9日(木)・27日(月) | |
| ◆3歳児健診 対象者には個別通知します | 21日(火)・30日(木) ※バスタオル持参 | |
| ◆子どものこころの相談 小・中・高校生 | 16日(木)14:00～ ※8日(木)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 13日(月)「スキンケア」 8月11日(火) 「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 6日(月)「ベビー計測」 8月3日(月) 「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 20日(月) 「エプロンシアター」 | |
| ◆パパママ教室 妊婦とその夫 (「個別支援」に変更して開催します) | 27日(月)・29日(水) 13:30～15:30 「沐浴・妊婦疑似体験」 | |

- ※3歳児健診の問診票一式は事前に郵送しています。
- ※1歳6か月児・2歳児・3歳児健診の対象者は、歯みがきを済ませてから受診してください。
- ※発熱や体調不良のときは、翌日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、東側の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。

新型コロナウイルスを想定した

「新しい生活様式」における熱中症予防

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- ①屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクを外す。
- ②マスクを着用している場合には、負荷のかかる作業や運動は避ける。
- ③冷房時でも換気扇や窓の開放により換気をする。室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を小まめに調整する。
- ④日頃から体温測定、健康チェックをし、体調が悪いときは無理せず自宅で静養する。
- ⑤高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、周囲の見守りと積極的な声掛けをする。

従来からの熱中症予防の徹底

- ①室内の温度・湿度を小まめに確認
- ②涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用
- ③喉が渇く前に小まめに水分補給し、多くの汗をかいたときは塩分も補給
- ④暑くなり始めの時期から適度に運動し、体が暑さに慣れるようにする。



●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 | 8月5日(水) 14:00～15:00 ※8月3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 | 8月6日(木) 9:30～・13:15～ ※8月4日(火)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 | 22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 |
| ◆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 | 15日(水) 14:00～15:00 ※10日(金)まで要予約 | 市役所本館2階会議室1 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 | 7日(火)・21日(火)※要予約 13:00～13:30 | 上十三保健所 ☎③4261 |
| ◆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 | 15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 | 2日(木)・19日(日) 9:30～15:00 ※19日(日)は血管年齢測定は実施しません。 | 市民交流プラザ「トワレ」 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 | 7日(火)・21日(火)※要予約 13:30～14:30 | 上十三保健所 エイズ専用 ☎③8450 |

子宮頸がん・乳がん検診は早めに受診しましょう

市では、6月中旬に対象となる人へ、がん検診無料クーポン券を送付しています。クーポン券が届いた人は、この機会にぜひ受診しましょう。

対象 令和2年4月20日現在、市内に住所を有する人

①子宮頸がん検診

20歳の女性のうち、令和元年度に市が実施した子宮頸がん検診を受診していない人

②乳がん検診

40歳の女性のうち、令和元年度に市が実施した乳がん検診を受診していない人

(※年齢はいずれも、令和2年4月1日現在の年齢)

有効期限 令和3年3月31日(水)

健康増進課 ☎⑤6790

●献血のお知らせ

健康増進課 ☎⑤6790

| 実施予定日 | 時間 | 場所 |
|--------|-------------|-----------------|
| 7日(火) | 10:00～12:00 | 青森県十和田合同庁舎 |
| | 13:30～16:00 | 十和田済誠会病院 |
| 24日(金) | 10:00～12:00 | イオンスーパーセンター十和田店 |
| | 13:30～16:00 | |