

# ほけんのページ

## 11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 健診日までに満4か月に達する乳児	10日(火) 時間は個別通知します ※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 令和元年5月生まれの幼児	11日(水) 時間は個別通知します ※フェイスタオル持参	
◆2歳児発達健診 平成30年5月生まれの幼児 ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	12日(木) 時間は個別通知します ※フェイスタオル持参	
◆3歳児健診 平成29年5月生まれの幼児	17日(火) 時間は個別通知します ※フェイスタオル持参	
◆子どものころの相談 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 13:15～15:30 ◆産前産後ケアコース 9日(月)「スキンケア」 12月14日(月)「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 2日(月)「ベビー計測」 12月7日(月)「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 16日(月)「遊び方体験」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	18日(水)、30日(月) 13:15～15:30 「沐浴・妊婦疑似体験」	

※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。  
 ※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	12月2日(水) 14:00～15:00 ※11月30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	5日(木) 9:30～・13:15～ ※2日(月)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	25日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 問☎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	11日(水) 14:00～15:00 ※6日(金)までに要予約	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	10日(火)、17日(火) ※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎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	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 ☎⑤6791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	5日(木)、15日(日) 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	10日(火)、17日(火) ※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

(※)市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎⑤6790)へお問い合わせください。

### インフルエンザの予防接種を無料で受けられます

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を避けるため、令和2年度に限り次の対象の人は、インフルエンザの予防接種を1回無料で受けられます。

- 対象 接種日において本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人
- ①接種日において65歳以上の人
  - ②接種日において60歳以上65歳未満の人で、身体障害者手帳内部障害1級相当の人
  - ③接種日において生後6カ月から小学2年生までの子ども
  - ④母子健康手帳の交付を受けており、接種日において妊娠中の人

実施場所 市内指定医療機関

接種期限 12月28日(月)

※対象となる人で予診票が届いていない場合は、お問い合わせください。 問健康増進課☎⑤6790



### 献血のご協力をお願いします

市では、多くの事業所や学校などの協力のもと、年間を通して献血を行っています。輸血などを必要とする患者さんのために、市民の皆さんの定期的な献血へのご協力をお願いします。※献血の日程は市ホームページでもご覧いただけます。

問健康増進課☎⑤6790



### ●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
22日(日)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	

### ◆「十和田市相談窓口ガイドブック」をご利用ください。

心や体の悩み、子育て、いじめなどについての相談先を掲載しています。

