

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。

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	8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12月生まれの幼児	23日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成30年12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。	24日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成29年12月生まれの幼児	22日(火) 時間は個別通知します	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	17日(木)14:00~ ※10日(木)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。	いずれのコースも ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ◆産前産後ケアコース 7日(月)「骨盤ケア」 7月5日(月)「産後ダンス」 ◆ベビーケアコース 14日(月)「スキンケア」 ◆親子ふれあいコース 21日(月)「離乳食作り」	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6797

※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。

※第二中央駐車場をご利用の場合は、駐車無料券を配布します。

※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
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	10日(木) 9:30~・13:15~ ※8日(火)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	23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	16日(水) 14:00~15:00 ※11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	1日(火)、15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	16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	17日(木) ※要予約 9:30~11:30	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 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	1日(火)、15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。

さあ、始めよう！早寝・早起き・朝ごはん
～子どもの成長に大切な3つのメリット～

- ①夜ぐっすり眠ることで、成長ホルモンの分泌が促進されます。
- ②早起きして日光を浴び、体温が高まることで、体にスイッチが入ります。
- ③朝食を食べて脳を目覚めさせ、集中力とやる気がアップします。

早寝・早起き・朝ごはんできちんと一日のスタートを切りましょう！

問健康増進課☎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(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



「一生を共に歩む 自分の歯」
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯の健康には虫歯対策が最も大切です。

～虫歯にならないための食習慣～

1. 規則正しい食生活を⇒だらだら食いはやめましょう
2. カルシウム(小魚、乳製品など)やカルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚介類やきのこ類など)、タンパク質(卵、大豆製品など)を取ろう⇒丈夫な歯を作ります
3. よくかんで食べましょう
⇒唾液によってお口の中の汚れをきれいにします



問健康増進課☎⑤6792

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
9日(水)	9:30~12:00	(有)中野自動車
	14:15~16:00	青い森信用金庫十和田営業部
10日(木)	10:00~12:30	十和田第一病院北側駐車場
	13:30~16:00	
19日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:00	