

# ほけんのページ

## 10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	5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2年4月生まれの子	20日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成31年4月生まれの子 ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	21日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年4月生まれの子	19日(火) 時間は個別通知します	
◆子どものこころの相談 悩みを抱える小・中・高校生と保護者	28日(木)14:00～ ※21日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン ・妊娠を考えている女性 ・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、その家族 ※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 11日(月) 「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 18日(月) 「スキンケア」 ◆親子ふれあいコース 25日(月) 「エプロンシアター」	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、翌月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
◆こころの相談 心の悩み、不眠、物忘れ、お酒のことなど気がかりのある人・家族	6日(水) 14:00～15:00 ※4日(月)までに要予約	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	14日(木)、11月4日(木) 9:30～・13:15～ ※各相談日2日前までに要予約	
◆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	27日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 問☎②4261
◆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)までに要予約	市役所別館1階南側会議室 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	5日(火)、19日(火)、 11月2日(火) ※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎②4261
◆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	6日(水) 14:30～15:30 ※要予約	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	21日(木) 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	5日(火)、19日(火)、 11月2日(火) ※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎②8450

(※)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。

### 高齢者のインフルエンザ予防接種(定期接種)を実施します

**対象** 接種日において本市に住民登録をしている次の人  
 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、心臓、腎臓、呼吸器の機能や免疫の機能に障害がある人(身体障害者手帳1級相当)  
 ※12月29日時点で満65歳の人と過去3年間に接種した人には、9月末に予診票を郵送しています。  
 ※①、②以外の方は、市が実施する予防接種の対象とはなりませんので、直接医療機関にお問い合わせください。  
**期間** 10月1日(金)～12月28日(火)  
**実施場所** 市内指定医療機関  
**費用** 1,300円(期間内1回の接種に限ります)  
 ※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(証明書が必要です)。  
**持ち物** 予診票、保険証

問健康増進課☎⑤6790

### 献血のご協力をお願いします

血液は長い期間保存することができず、献血によって必要な血液を確保し続けなければ、医療を支えることができません。

市では、多くの事業者や学校などのご協力のもと、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からもご覧いただけます。

### ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
3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	
6日(水)	9:30～11:45	青森県トラック協会 上十三支部駐車場
	13:00～16:00	
12日(火)	10:00～11:30	青森県農業共済組合 南部支所
	13:00～16:00	
15日(金)	10:00～11:30	田中建設(株)
	13:00～16:00	
30日(土)	14:00～16:00	ユニバース十和田東店

問健康増進課☎⑤6790