

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カ月に達する乳児	2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5月生まれの幼児	17日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年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。	18日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年5月生まれの幼児	16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	25日(木)14:00～ ※18日(木)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です。 ※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 15日(月) 「骨盤ケア」 ◆ベビーケアコース 22日(月) 「ベビー計測」 ◆親子ふれあいコース 29日(月) 「遊び方体験」	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6797
◆パパママ教室 妊婦とその夫	19日(金) 18:30～19:30	保健センター 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。

11月10日から16日までは 「アルコール関連問題啓発週間」です

アルコール依存症になると、お酒を飲む量・時間・状況を自分でコントロールすることが困難となり、身体や精神への影響、家庭、職場、社会生活に問題が生じます。

アルコール依存症は自分では気づきにくい病気です。飲酒のことで悩んだときには、医師や保健師に相談しましょう。健康増進課では、家族からの相談も受け付けています。

問健康増進課☎⑤6791

◆「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

●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	12月1日(水) 14:00～15:00 ※29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	4日(木) 9:30～・13:15～ ※2日(火)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	17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	10日(水) 14:00～15:00 ※5日(金)までに要予約	市役所本館2階会議室1 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☎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	17日(水) 13:00～14:00 ※要予約	市民図書館 多目的研修室 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	18日(木) 9:30～11:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆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	

(※)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。

第5回さわやか健康講座 正しいウォーキングを学ぼう

とき 11月21日(日) 午前10時～11時30分
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

講師 健康運動指導士 加藤 智子さん
定員 70人

持ち物 飲み物、タオル
申込期限 11月19日(金)

※健康とわだポイントラリーの対象講座です。
※マスクを着用し、動きやすい服装でお越しください。

※当日、37.5℃以上の発熱がある人や体調不良の人は受講を控えるようお願いします。



申問健康増進課☎⑤6791

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
6日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
28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	