

# ほけんのページ

## 1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	11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7月生まれの幼児	12日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年7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。	13日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年7月生まれの幼児	18日(火) 時間は個別通知します	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎56797
◆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	
	17日(月) 「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース	
	24日(月) 「防災&事故予防」 ◆親子ふれあいコース	
	7日(金) 「エプロンシアター」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	21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	2月2日(水) 14:00~15:00 ※31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	27日(木) 9:30~・13:15~ ※25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	26日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 問☎234261
◆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	12日(水) 14:00~15:00 ※7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	4日(火)、18日(火)、2月1日(火) ※要予約 13:00~13:30	上十三保健所 問☎234261
◆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	19日(水) 13:00~14:00 2月2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	13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	4日(火)、18日(火)、2月1日(火) ※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎238450

(※)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。

### 高齢者インフルエンザ予防接種期間を延長します

問健康増進課☎56790

全国的にワクチンの供給が遅れているため接種期間を1カ月間延長し、1月末まで実施します。

対象 接種日において本市に住民登録している次の人

- ①昭和31年12月29日までに生まれた人
- ②昭和31年12月30日~昭和36年12月29日生まれの人で、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)

実施場所 右記医療機関(要予約)

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、健康保険証

接種期限 1月31日(月)

※ワクチンの供給状況により、期限前に終了する場合があります。

病院名	電話番号	病院名	電話番号	病院名	電話番号
阿部クリニック	☎25 1122	小嶋外科 胃腸科医院	☎23 2666	十和田 第一病院	☎22 5511
育成会 内科小児科	☎21 5558	高松病院※	☎23 6540	十和田 泌尿器科	☎22 7340
石川ファミリー クリニック	☎27 1351	田島 クリニック	☎23 5002	西十一番 クリニック	☎51 3911
泉山内科	☎25 1881	十和田外科 内科	☎22 5151	藤井産婦人科 医院※	☎22 5588
えと内科医院	☎23 2727	十和田湖 診療所	☎75 2254	森下内科 医院	☎22 2331
岡本整形外科 クリニック	☎20 1101	とわだ耳鼻 いんこう科医院	☎25 3341	※は入院・通院患者のみ	
かわむら クリニック	☎20 1505	とわだ 循環器内科	☎58 0255		

### ●献血のお知らせ

問健康増進課☎56790

実施予定日	時間	場所	実施予定日	時間	場所
3日(月)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店	21日(金)	10:00~12:00	十和田警察署
	13:30~16:00				
8日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店	26日(水)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00				