

# ほけんのページ

## 2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2年8月生まれの幼児	9日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年8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。	10日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年8月生まれの幼児	1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	17日(木)14:00～ ※10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 7日(月) 「骨盤ケア」 ◆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) 「遊び方体験」	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。

### ●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	3月2日(水) 14:00～15:00 ※2月28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	24日(木) 9:30～・13:15～ ※22日(水)までに要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆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	16日(水)※要予約 時間は個別通知します	
◆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 ※10日(木)までに要予約	市役所本館2階会議室1 問高年齢介護課 ☎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)、3月1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	2日(水) 14:30～15:30 ※要予約	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	1日(火)、15日(火)、3月1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。

### 糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は放っておくと全身の血管が傷つき、さまざまな病気の原因となります。血糖値の上昇を穏やかにすることは、糖尿病はもちろんさまざまな生活習慣病の予防にもつながるため、まずは自身の生活習慣に取り入れられることを見つけて実行しましょう。

#### ①「食べる順番」は野菜から

野菜→タンパク質(肉や魚、大豆製品、乳製品など)→炭水化物(ごはん、パン、麺類など)の順番で食べることで、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。

#### ②運動量を増やす

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングは血液中のブドウ糖や脂質をエネルギーとして消費してくれます。

#### 【生活の中で意識して体を動かすコツ】

- ・雪かきや掃除、階段の上り下りなどキビキビ動く。
- ・運動施設を利用する。
- ・テレビを見ながらラジオ体操やストレッチをする。
- ・外出時は、なるべく歩くようにする。

#### ③早期発見のため、年に1回は健診受診

糖尿病は初期にほとんど自覚症状がないため、定期的に健康診査を受け、早期発見につなげましょう。

申問健康増進課☎⑤6791



### 企業の健康づくりを応援します

市では、市内の企業に向けて糖尿病予防に焦点を当てて生活習慣病予防を目指す「事業所まるごと健康づくり」を実施しています。

糖尿病発症予防や食生活などについて伝え、職場健診の結果から従業員一人一人にあわせた対策を提案します。

事前に打ち合わせを行いますので、希望する企業は申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

### ●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
12日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
27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	