

母子保健 実施場所 保健センター ※ほっとマミーサロンは市民交流プラザ「タワーレ」

区分	4か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	2歳児発達健康診査	3歳児健康診査	ほっとマミーサロン	
対象	満4カ月児	1歳6カ月児	2歳6カ月児	3歳6カ月児	妊婦、生後8カ月までの乳児を持つ産婦とその家族	
時間	※時間は個別に通知します					
4月	12日(火)	13日(水) 令和2年10月生まれ	14日(木) 令和元年10月生まれ	19日(火) ※令和4年2、3月延期分 26日(火) 平成30年10月生まれ	18日(月) 骨盤ケア	
5月	10日(火)	18日(水) 令和2年11月生まれ	19日(木) 令和元年11月生まれ	17日(火) 平成30年11月生まれ	9日(月) おっぱいケア	
6月	7日(火)	22日(水) 令和2年12月生まれ	23日(木) 令和元年12月生まれ	21日(火) 平成30年12月生まれ	13日(月) ベビーマッサージ	
7月	5日(火)	13日(水) 令和3年1月生まれ	14日(木) 令和2年1月生まれ	26日(火) 平成31年1月生まれ	11日(月) 計測・離乳食	
8月	9日(火)	17日(水) 令和3年2月生まれ	18日(木) 令和2年2月生まれ	16日(火) 平成31年2月生まれ	8日(月) 骨盤ケア	
9月	6日(火)	14日(水) 令和3年3月生まれ	15日(木) 令和2年3月生まれ	13日(火) 平成31年3月生まれ	12日(月) おっぱいケア	
10月	4日(火)	19日(水) 令和3年4月生まれ	20日(木) 令和2年4月生まれ	18日(火) 平成31年4月生まれ	17日(月) ベビーマッサージ	
11月	8日(火)	16日(水) 令和3年5月生まれ	17日(木) 令和2年5月生まれ	15日(火) 令和元年5月生まれ	14日(月) 計測・離乳食	
12月	6日(火)	14日(水) 令和3年6月生まれ	15日(木) 令和2年6月生まれ	13日(火) 令和元年6月生まれ	12日(月) 骨盤ケア	
令和5年	1月	10日(火)	18日(水) 令和3年7月生まれ	19日(木) 令和2年7月生まれ	17日(火) 令和元年7月生まれ	16日(月) おっぱいケア
	2月	14日(火)	8日(水) 令和3年8月生まれ	9日(木) 令和2年8月生まれ	7日(火) 令和元年8月生まれ	20日(月) ベビーマッサージ
	3月	14日(火)	8日(水) 令和3年9月生まれ	9日(木) 令和2年9月生まれ	7日(火) 令和元年9月生まれ	13日(月) 計測・離乳食
主な内容	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶口腔歯科診察 ▶フッ化物歯面塗布(希望者のみ) ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶尿検査 ▶目の検査 ▶耳鼻科診察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶講座と交流会	
持ち物	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶バスタオル ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど)	▶母子健康手帳 ▶問診票	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶フッ化物歯面塗布質問票	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶視力検査・ささやきテストの結果表 ▶採尿容器	(妊婦・産婦) ▶母子健康手帳(産婦) ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど) ▶バスタオル	

▶発熱や感染症治療中のときは、翌月以降に受診してください。対象月に受診できない場合は健康増進課(☎6792)へご連絡ください。
▶乳幼児健診では、事前に番号札を配布していません。お子さんと一緒に受け付けをしてください。
▶第2中央駐車場をご利用の場合は駐車無料券を発行します。ほっとマミーサロンの参加者は、「タワーレ」の駐車料金が無料となります。

4月の健康カレンダー

各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	27日(水)9:30~ ※要予約	保健センター 健康増進課 ☎6792	◆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) 9:00~11:30 ※要予約	上十三保健所 ☎4261
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	21日(木)14:00~ ※14日(木)までに要予約		◆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	20日(水) 13:00~14:00 ※要予約	
◆パパママ教室 妊婦とその家族	22日(金) 18:30~20:30	保健センター 健康増進課 ☎6797			

予防接種

◆高齢者肺炎球菌予防接種

対象者へは、予診票を送付しますので、市内指定医療機関で接種しましょう。
また、接種日において60歳以上65歳未満で、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)が予防接種を希望する場合は健康増進課へ申し込みください。
なお、過去に肺炎球菌ワクチンを接種した人(自己負担含む)は対象外となります。

◆風しんクーポン券を利用する抗体検査などの実施期間を延長します

これまで風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった男性に対し、無料で風しん抗体検査・予防接種を実施してきましたが、令和7年3月末まで延長することになりました。
対象者へは、新たにクーポン券を送付します(既にクーポン券を利用した人は除く)。
対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

集団健康診査など

受診する人は希望する実施日の2週間前までに健康増進課に申し込みください。

十和田市 検診 検索
パソコン、スマートフォンからも予約できます。

●早朝健診(特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎、骨粗しょう症検診(※)、風しん抗体検査)

実施日	実施場所
5月 23日(月)~29日(日)	保健センター
14日(火)~20日(月)	
6月 29日(水)、30日(木) ※30日は骨粗しょう症検診の日	西コミュニティセンター
7月 1日(金)	北野集落センター
11日(月)	沢田悠学館
12日(火)、13日(水)	市民の家
14日(木)	保健センター
15日(金)、19日(火)、20日(水)	切田中学校
26日(火)	四和中学校
27日(水)、28日(木)	十和田湖小・中学校
29日(金)	

●婦人科検診(子宮頸がん検診、乳がん検診)

受付時間 ▶午前9時~10時(保健センター:★の日のみ)
▶正午~午後1時(保健センター)
▶午後0時30分~1時30分(沢田悠学館)

実施日	実施場所
6月 1日(水)、2日(木)、★5日(日)	保健センター
8月 ★20日(土)、★21日(日)	
9月 7日(水)、8日(木)	
10月 13日(木)	沢田悠学館
14日(金)、★23日(日)	保健センター
11月 9日(水)、10日(木)、★20日(日)	

◆風しん抗体検査・予防接種

対象 市内に住所を有する
①妊娠を希望する女性とその同居者
②風しんの抗体価の低い妊婦の同居者
※過去の抗体検査歴などにより、対象とならない場合もありますので、お問い合わせください。

助成内容 ①風しん抗体検査費用
②風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用

※抗体検査を受けて、十分な抗体価がなかった場合に予防接種を行います。

必要な物 ▶申請書▶母子健康手帳(妊婦の同居者が申請する場合)▶本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)▶抗体価が分かるもの(風しん抗体検査を受けたことがある人のみ)



受付時間 ▶午前7時~9時(保健センター、藤坂小学校)
▶午前7時~8時30分(その他の場所)

実施日	実施場所
8月 1日(月)	洞内小学校
2日(火)~4日(木)	藤坂小学校
9日(火)	松陽小学校
10日(水)	深持小学校
23日(火)~27日(土) ※27日は骨粗しょう症検診の日	保健センター
9月 20日(火)~22日(木) ※22日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
10月 25日(火)~31日(月) ※29日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日、30日は骨粗しょう症検診の日	
11月 24日(木)~30日(水) ※28日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	

●献血のお知らせ

健康増進課 ☎6790

実施予定日	時間	ところ
9日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:00	
15日(金)	9:30~12:00	紺野建設(株)
	13:30~15:30	上北建設(株)
27日(水)	10:00~11:15	丸井重機建設(株)
	13:00~16:00	十和田東病院
28日(木)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
29日(金)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	