

# ほけんのページ

## 9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	とき	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 対象者には個別通知します	6日(火) ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎51-6792
◆1歳6か月児健診 対象者には個別通知します	14日(水)	
◆2歳児発達健診 対象者には個別通知します ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	15日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	13日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	22日(木)14:00~ ※15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 妊婦や生後8カ月までの乳児 をもつお母さんと家族	◆おっぱいケア・親子ふれあい遊び 12日(月) ①13:30~15:00 ②15:15~16:45 ①②いずれも定員4人	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 妊婦とその家族	◆妊娠期コース 9日(金) 18:30~20:30	保健センター 問健康増進課 ☎51-6797

※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、感染症治療中のときは、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	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	7日(水)、10月5日(水) 14:00~15:00 ※相談日の2日前までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	1日(木) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~	
◆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	14日(水) 14:00~15:00 ※9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 ☎51-6720
◆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	28日(水)※要予約 9:00~11:30	上十三保健所 問☎23-4261
◆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	6日(火)、27日(火)、 ※要予約 13:00~13:30	
◆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	21日(水) ※要予約 13:00~14:00	
◆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	6日(火)、27日(火)、 ※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎23-8450

(※)市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎51-6790)へお問い合わせください。

### 9月は「健康増進普及月間」です

#### 健診・がん検診を受けていますか？

毎年9月は国民一人一人に健康に対する自覚を高めてもらい、健康づくりの取り組みを促すため、「健康増進普及月間」としてあります。まずは、毎年の健診で自分の体のことを知ることから始めましょう。

本年度の市の集団健診は11月30日まで、乳がん検診・子宮頸がん検診は11月20日まで実施しています。

大腸がん検診は、40歳以上の市民は500円で受けられ、2日分の便を提出するだけで検査できます。代理提出もできますので、忙しい人にもおすすめの検診です。

◆パソコン、スマートフォンからも健診の予約ができます。

十和田市 健診 検索



問健康増進課☎51-6790、51-6791

### 「結核」は過去の病気ではありません

9月24日~30日は「結核予防週間」です。青森県では令和2年に120人が新たに結核に感染し、27人が亡くなっており、本市でも感染者が発生しています。

せきが2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

結核は、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、生後5カ月~8カ月の間にBCG接種(生後1歳まで無料)を受けましょう。

問健康増進課☎51-6790

#### 子宮頸がんの予防

#### ヒトパピローマウイルス感染症予防接種のキャッチアップ接種を実施しています

積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人を対象に、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」を実施しています。市内指定医療機関で無料(令和7年3月31日まで)で受けることができます。

**対象** 平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれの女性のうち、3回の接種を完了していない人

※過去に自費で接種した人へ助成制度があります。詳しくはお問い合わせください。

問健康増進課☎51-6790

### ●献血のお知らせ

問健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	場所
18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	
22日(木)	13:00~16:00	十和田市建設業協会