

11月ほけんのページ

●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	8日(火) ※バスタオル持参	保健センター ☎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	16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。	17日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	15日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	24日(木)14:00～ ※17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 妊婦や生後8カ月までの乳児をもつお母さんと家族	◆計測・離乳食 親子ふれあい遊び 14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 「タワーレ」 ☎健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 生後2カ月以降の乳児を持つお母さんとその家族	◆産後コース 20日(日) 9:30～11:30	

※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、翌月に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。

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆ぶらっと何でも相談会 金銭・借金問題、法的トラブルや健康問題など 弁護士、精神保健福祉士、保健師が対応	20日(日) 10:00～12:00 ※予約不要。直接来場ください。	市民交流プラザ「タワーレ」 ☎青森りんごの会 (青森多重債務被害等をなくす会) ☎080-6057-3792
◆こころと暮らしの相談会 問題解決に向け、生活困窮支援員や保健師が対応	20日(日) 10:00～12:00 ※予約不要。直接来場ください。	市民交流プラザ「タワーレ」 ☎健康増進課☎51-6791 メール kenko@city.towada.lg.jp
◆子ども・若者の悩み「何でも相談会」 子育て、発達、いじめ、不登校、引きこもり、仕事、経済的困窮などのさまざまな悩みを1カ所で相談	19日(土) 13:00～19:00 ※要予約。	八戸公会堂・公民館2階 八戸市内丸1丁目1-1 ☎県男女共同参画課 ☎017-734-9226 メール seishonen@pref.aomori.lg.jp

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」

お酒は「百薬の長」と言われる一方、不適切な飲酒は本人の健康問題のみならず、飲酒運転や暴力、虐待、自殺などのさまざまな問題にも密接に関連しています。

お酒のことで悩んだときは、医師や保健師に相談しましょう。保健センターでは、家族からの相談も受け付けています。

☎健康増進課☎51-6791



▲こころの相談

●献血のお知らせ

☎健康増進課☎51-6790

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	
26日(土)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	

●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	12月7日(水) 14:00～15:00 ※12月5日(月)までに要予約	保健センター ☎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	4日(金) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※相談日の2日前までに要予約	市役所本館2階 会議室1 ☎高齢介護課 ☎51-6720
◆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 ※11日(金)までに要予約	上十三保健所 ☎☎23-4261
◆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) 9:00～11:30 ※要予約	上十三保健所 ☎☎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	29日(火) 13:00～13:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎23-8450
◆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	16日(水) 13:00～14:00 ※要予約	
◆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	29日(火) 13:30～14:30 ※要予約	

(※)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。

県では11月を「食育月間」として 間食の取り方のポイント

生活習慣病や肥満防止のため、間食は適度に楽しみましょう。

<1日当たりの間食の量の目安>

▶1～2歳 100～150kcal ▶3～5歳 150～250kcal

▶大人 200kcal以内

<間食の取り方のポイント>

三度の食事です不足するエネルギー・栄養の補給ができるものを選ぶ

◆おすすめの食材

牛乳・乳製品、卵、野菜、
果物、イモ類、穀類など



栄養成分表示をチェックし、
1日の目安量に収めましょう。

☎健康増進課☎51-6791

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、接種の積極的勧奨を差し控えていた時期があったため、次の特例対象者は予防接種を受けていない可能性があります。まだ受けていない人は予防接種を受けましょう。

【特例対象者】(接種費用は無料です)
平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれで、接種日において20歳未満の人
※過去の接種歴により受け方が変わりますので、お問い合わせください。



☎健康増進課☎51-6790