

5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	9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	17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。	18日(木) ※歯ブラシ持参	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	16日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	25日(木)14:00～ ※18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か月までの乳児 をもつお母さんと家族	◆おっぱいケア・ 親子ふれあい 15日(月) 13:30～15:30 定員8組※要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 ☎健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 生後2か月以降の乳児をもつお 母さんとその家族	◆産後コース 21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。

◆子育てをもっと楽しく！

「とわだ子育てアプリ」



とわだ子育てアプリ

検索

●献血のお知らせ

☎健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	ところ
5日(金)	10:00～12:00	マックスバリュ十和田南店
	13:30～16:00	
10日(水)	10:00～12:00	青森県十和田合同庁舎
	13:30～16:00	十和田済誠会病院
21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	

●各種相談

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	11日(木) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※9日(火)まで要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎51-6791
◆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	17日(水) 14:00～15:00 ※12日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 ☎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	24日(水)※要予約 9:00～11:30	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	9日(火)、23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	17日(水) ※要予約 13:00～14:00	上十三保健所 エイズ専用 ☎☎23-8450
◆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	9日(火)、23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(☎51-6790)へお問い合わせください。

5月31日は「世界禁煙デー」です



禁煙するとメリットがいっぱい

- ①がんや血管の病気(心臓病や脳梗塞)などのリスクが減る
- ②顔が若返る。歯茎や唇の色が鮮やかになり、美肌・肌つやが戻ってくる。
- ③タバコにかかる出費が減る。
- ④家族や同僚など、周りの人の健康をたばこの害から守ることができる。
- ⑤味覚や嗅覚が改善し、おいしく食事ができる。

喫煙は喫煙者本人だけでなく、タバコを吸わない人の健康にも影響を与えます。

世界禁煙デー、禁煙週間をきっかけに禁煙をしましょう。

☎健康増進課☎51-6791

マイナンバーカード提示で、もう一口追加で応募できる！

ポイントを貯めて、健康と地場産品をGETしよう！

☎健康増進課☎51-6791



健康目標を設定して取り組んだり、特定健診やがん検診、健康講座などを受けてたりしてポイントを貯め、60ポイント以上貯まると、好きな賞品に応募できます。

楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

対象 令和5年度内に20歳以上となる市民

ポイント付与期間(応募期間) 令和5年5月22日(月)～令和6年2月29日(木)

※抽選結果は令和6年3月中にお知らせします。

◆応募用紙は5月22日(月)から健康増進課と国民健康保険課に備え付けています。

