

# 8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 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	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) ※歯ブラシ持参	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	22日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	24日(木) ※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か月までの乳児 のお母さんとお父さん、その 家族	◆骨盤ケア ◆親子ふれあい 28日(月) 13:30~15:30 定員8組※要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 産婦とその家族、生後2か月以 降の乳児	◆産後コース 20日(日) 9:30~11:30 定員8組※要予約	

※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2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

問健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	ところ
3日(木)	10:00~11:30	十和田警察署
	15:00~16:30	第一生命保険㈱青森支社十和田営業所
11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	
18日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	

## ⊕ 休日当番医

問健康増進課☎51-6790

6日(日)	十和田東病院 (三本木字里ノ沢1-247)	☎22-5252
11日(金)	十和田泌尿器科クリニック (元町東一丁目3-8)	☎22-7340
13日(日)	さとの整形外科クリニック (東十一番町7-17)	☎21-5885
20日(日)	篠田医院 (稲生町21-21)	☎23-2022
27日(日)	村木内科胃腸科医院 (西三番町20-17)	☎22-1010

▶診療時間：午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。

## ●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	18日(金) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※16日(木)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎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	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	23日(水)※要予約 9:00~11:30	上十三保健所 問☎23-4261
◆B型およびC型肝炎検査(※) 過去にB型およびC型肝炎ウイ ルス検査を受けたことがない人	2日(水)、15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	16日(水) ※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 エイズ専用 問☎23-8450
◆HIV(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	2日(水)、15日(火) ※要予約 13:30~14:30	

(※)市の検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。

## 管理栄養士直伝!大人のカラダ改善のコツ ~健診結果は体内からのメッセージ~



問健康増進課☎51-6791

とき 8月21日(月) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 医療法人 泰仁会 十和田第一病院

栄養科長 白山 八千代 さん

持ち物 健康とわだポイントラリー応募用紙(お持ちの人)

定員 80人(先着順)

申し込み期間 8月1日(火)~18日(金)

## 上十三保健所から家庭での食中毒予防について

問上十三保健所☎23-4261

### Point 1 手洗いは基本中の基本!

手はいろいろなものに触るので、ばい菌で汚れています。調理の前、トイレやオムツ交換の後、ペットに触れた後、食事の前はせっけんでしっかり手を洗いましょう。

### Point 2 お肉はしっかり焼いて!

肉は中の色が変わるくらい火を通し、加熱前の肉に使う包丁、まな板などは他の食材用と区別しましょう。抵抗力の弱い人は食中毒が重症化し、命に関わることもあります。

### Point 3 テイクアウトは早く食べて!

常温放置は危険です。買ったなら、または届いたらすぐに食べましょう。

### Point 4 毒キノコやフグ毒に注意!

食用が分からないキノコは、採らない、食べない、人にあげない、売らない。フグの素人調理は自殺行為です。これらの自然毒は加熱しても消えません。