

## ●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	12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	13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。	14日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	5日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	21日(木)14:00~ ※14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 をもつお母さんと家族 ※開催日の1か月前から予約 を受け付けします。	◆離乳食 ◆赤ちゃんの計測 11日(月) 13:30~15:30 定員8組	市民交流プラザ 「トワール」 ☎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 お風呂の入れ方・妊婦体験 15日(金) 18:30~20:30	保健センター ☎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



## ●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	6日(水) 14:00~15:00 ※4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	7日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※5日(水)までに要予約	
◆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	13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	5日(火)、12日(火) 13:00~13:30 ※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	13日(水) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎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	5日(火)、12日(火) 13:30~14:30 ※要予約	

(※)40歳以上の市民は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。

## 3月1日~8日は「女性の健康週間」です

若い頃から自分の健康管理に関心をもつことは、生涯にわたって質の高い生活を送ることにつながります。

20歳からは子宮頸がん検診、40歳からは乳がん検診を2年に1回、定期的に受けましょう。日頃から入浴時やおむけに寝た時に「乳房チェック」を習慣づけ、以下の変化を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。

- ▶しこり ▶乳頭からの分泌物 ▶乳頭や乳輪のびらん
- ▶乳頭の皮膚のへこみやひきつれ ▶乳頭の痛み

☎健康増進課☎51-6791

## 3月1日~7日は「子どもの予防接種週間」です

4月からの入園・入学などに備え、必要な予防接種を済ませ、病気から子どもを守りましょう。特に、来年度小学校に入学する子どもは麻しん・風しん(第2期)の予防接種を忘れずに受けましょう。予防接種は予約が必要ですので、医療機関へお問い合わせください。

☎健康増進課☎51-6792

## ⚕ 休日当番医

☎健康増進課☎51-6790

3日(日)	えとクリニック(東一番町2-23)	☎25-2525
10日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎23-2727
17日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	☎21-5558
20日(水)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	☎25-2888
24日(日)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	☎20-1101
31日(日)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	☎22-1010

▶診療時間 9:00~17:00 ※詳しくはお問い合わせください。

▶医療機関により規模や診療科が異なるため、症状などによっては診察できない場合がありますのでご了承ください。

▶子どもの症状で、受診すべきかわからないときは小児救急電話相談#8000(ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)へお問い合わせください。

▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。休日は受診できる医療機関が限られ、平日以上に混雑する場合があります。

## ●献血のお知らせ

☎健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	場所
3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	
7日(木)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	14:00~16:00	㈱スーパーカケモ西金崎店
14日(木)	14:30~16:30	中央病院
17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	