



母子

# 1月の健康カレンダー

実施場所 十和田市保健センター (☎251181)

内 容	対 象	とき・受付時間	備 考
BCG 予防接種	生後3カ月～6カ月未満の乳児	16日(水) 13:30～14:15	▷母子健康手帳を持参してください。 ▷4カ月児健診では、バスタオルを持参してください。また、ブックスタート(絵本の手渡しと読み聞かせ)を行っています。
4カ月児健診	健診日までに満4カ月に達する乳児	10日(木)・24日(木) 12:15～12:45	▷1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診時には、歯ブラシを持参してください。 ▷乳幼児健診では事前に受付番号札を出していません。お子さんと一緒に受け付けになりますので、ご注意ください。
1歳6カ月児健診	平成18年7月1日～15日 生まれの幼児	9日(水) 12:15～12:45	▷各乳幼児健診・予防接種の問診票(出生届を提出したときに配布している「こどもすこやか手帳」に入っています)に記入し、母子手帳と一緒に必ず持参してください。なお、1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診の問診票を事前に必要かたは、十和田市保健センターにお問い合わせください。 ※母子健康手帳の交付は、十和田市保健センターで行っています。 ※平成19年度国保カレンダーの日程に変更があります。「1月8日(火)」の4カ月児健診は、左記のとおり「1月10日(木)」になります。
	平成18年7月16日～31日 生まれの幼児	23日(水) 12:15～12:45	
2歳6カ月児健診	平成17年7月生まれの幼児	25日(金) 12:15～12:45	
3歳6カ月児健診	平成16年7月生まれの幼児	15日(火) 12:15～12:45	
ポリオ予防接種	生後3カ月～7歳6カ月未満の乳幼児	実施予定なし	
母 親 教 室	妊 婦	17日(木) 12:50～13:20	



実施場所 上十三保健所 (☎234261)

内 容	対 象	とき・受付時間
エイズに関する相談	一般のかた	9日(水)・23日(水) 13:00～14:00
心の保健相談	心の悩みや病気に関する相談	15日(火) 13:00～14:00



実施場所 上十三保健所 (☎234261)

内 容	対 象	とき・受付時間
女性健康相談	思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	15日(火) 10:00～10:30



## さわやか健康講座 第9回 「食と健康を考える ～安全・安心な食とは～」

この講座は運動、栄養、病気予防など毎回テーマを替えて実施しています。  
皆さんの健康づくりや病気予防に役立ててください。  
※健康手帳をお持ちのかたは、当日受け付けに提示してください。  
と き 1月23日(水)  
受付 午後1時～1時30分  
講座 午後1時30分～3時  
ところ 十和田市保健センター  
講 師 県生活協同組合 常務理事 小野寺 静子 さん  
申し込み先 十和田市保健センター (☎251181)



## 『栄養相談』のお知らせ

現在も増えている生活習慣病の予防のために、毎日の食生活を見直すことが重要です。  
対 象 生活習慣病予防のために食生活を見直したいかた  
※治療中のかたは医師の了解を得てお申し込みください。  
と き 1月11日(金)  
午前9時30分～11時30分  
午後1時30分～3時30分  
ところ 十和田市保健センター  
定 員 各4人(先着順・要予約)  
申し込み先 開催日前日の午後5時までに十和田市保健センターへ (☎251181)



## 両親学級に参加しましょう

おなかの中で赤ちゃんが育つ約10カ月の間は、お父さん、お母さんになることを自覚するための大切な準備期間です。パートナーと妊娠中や産後のこと、子育ての基礎知識を学びましょう。  
対 象 妊娠中の夫婦(先着20組)  
と き 2月1日(金)  
午後6時～8時30分  
ところ 十和田市保健センター  
内 容 ▷講話「妊娠・出産・育児の心構え、両親の役割、赤ちゃんの保育」  
▷体験学習 妊娠疑似体験、赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方など  
費 用 無料  
申し込み先 1月25日までに十和田市保健センターへ (☎251181)