

10月の健康カレンダー



実施場所 市保健センター ☎251181

内 容	対 象	とき・受付時間	備 考
4 カ月児健診	健診日までに満 4 カ月になる乳児	21日(火) 12:15~12:45	▷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。 ▷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。 ▷乳幼児健診・予防接種の問診票（問診票は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。）を記入し、母子健康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なかったは、市保健センターにお問い合わせください。 ▷ポリオ予防接種では、午前11時30分から番号札を配布しています。 ※平成20年4月から、4 カ月児・1 歳 6 カ月児健診は月1回になっていますので日程を確認の上、受診してください。 ※母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています。
1 歳 6 カ月児健診	平成19年4月生まれの幼児	22日(水) 12:15~12:45	
2 歳 6 カ月児健診	平成18年4月生まれの幼児	9日(木) 12:15~12:45	
3 歳 6 カ月児健診	平成17年4月生まれの幼児	7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	15日(水) 13:30~14:00 *会場は十和田湖保健センター	
母親教室	妊婦	16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	1日(水)・15日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査	一般のかた	15日(水) 10:30~11:30
心の保健相談	心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	15日(水) 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	21日(火) 10:00~10:30



さわやか健康講座 第6回 がんシリーズ①

「がんは予防できる~増えている肺がん・大腸がんの最新情報」

年10回の健康講座は、運動、栄養、病気の予防など健康づくりに関連するテーマを毎回替えて実施しています。皆さんの健康づくりにお役立てください。

対 象 市民のかた

と き 10月15日(水)

午後1時30分~3時

※受け付けは午後1時から1時30分までです。

ところ 市保健センター

講 師 市立中央病院
院長 蘆野 吉和



「栄養相談」のお知らせ

生活習慣病を予防し、食生活を見直すために、自分にあった生活習慣の改善方法を管理栄養士と一緒に考えてみませんか。

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 10月20日(月)

11月17日(月)

午前9時30分~午後3時

ところ 市保健センター

定 員 4人(先着順)



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カ月は、お父さん、お母さんにな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24組)

と き 11月6日(木) 午後6時~8時30分

ところ 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」

申込期限 10月31日

申し込み・問い合わせ先 市保健センター(☎251181)