

5月の健康カレンダー

実施場所 市保健センター(☎251181)

母子

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	19日(火) 12:15~12:45	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 4カ月児健診では、バスタオルを持参してください。また、絵本と出会う親子ふれあい事業(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。 ▶ 各乳幼児健診・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。 ▶ 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。 ▶ 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。
1歳6カ月児健診	平成19年11月生まれの幼児	27日(水) 12:15~12:45	
2歳6カ月児健診	平成18年11月生まれの幼児	14日(木) 12:15~12:45	
3歳6カ月児健診	平成17年11月生まれの幼児	12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	20日(水) 13:30~14:30	

成人・高齢者

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	希望するかた	13日(水)・27日(水) 13:00~14:00
B型およびC型肝炎検査(有料)	希望するかた	27日(水) 11:00~11:30
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	27日(水) 13:00~14:00

女 性

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	19日(火) 10:00~10:30

両親学級に参加しましょう

お腹の中で赤ちゃんが育つ約10カ月間は、お父さん、お母さんになるための大切な準備期間です。パートナーと妊娠や産後のことなど子育ての基礎知識を学びましょう。

対象 妊娠中のご夫婦(先着24組)

とき 5月21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

費用 無料

申込締め切り日 5月14日



さわやか健康講座のお知らせ

第1回「知って得する!

新しい健診制度と生活習慣病予防」

この講座は運動、栄養、病気予防などについてテーマを替えて全9回開催します。皆さんの健康づくりや病気予防に役立ててください。

とき 5月28日(木) 午後1時30分~3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 市保健センター

講師 青森県立中央病院医療管理監

医師 小野 正人先生

費用 無料

申込締め切り日 5月26日



申し込み・問い合わせ先 市保健センター(☎251181)