

## 9月の健康カレンダー

実施場所 市保健センター(☎☎1181)

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カ月に達する乳児	15日(火) 12:15~12:45	▶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場合は、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(十和田湖公民館)では、午前11時30分から番号札を配布しています。 ▶母親教室では保育が必要な場合は、1週間前までにご連絡ください。 ▶24日までに予約が必要です。午前2人、午後2人の先着となります。
1歳6カ月児健診	平成20年3月生まれの幼児	2日(水) 12:15~12:45	
2歳6カ月児健診	平成19年3月生まれの幼児	17日(木) 12:15~12:45	
3歳6カ月児健診	平成18年3月生まれの幼児	1日(火) 12:15~12:45	
ポリオ予防接種 (十和田湖公民館)	生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児	2日(水) 13:30~14:00	
母親教室	妊婦	3日(木) 12:50~13:20	
栄養相談	市内在住のかた	28日(月) 9:30~13:15~	

実施場所 上十三保健所(☎☎4261)

内 容	対 象	とき・受付時間	内 容	対 象	とき・受付時間
エイズに関する相談	一般のかた	2日(水)・16日(水) 13:00~14:00	心の保健相談 ※予約が必要です	心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	30日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査	希望するかた	16日(水) 11:00~11:30	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

### 自殺予防週間のお知らせ

9月10日から16日までは自殺予防週間です。内閣府では、毎月10日に「自殺予防いのちの電話」(☎0120-738-556)を開設しています。自殺予防週間を機会に自分の心について見つめ直してみませんか。

自殺予防のポイント

- ①周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
- ②早めに専門家に相談するように促す
- ③温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

### 9月24日~30日は結核予防週間です

「結核」は過去の病気ではありません。日本では、年間で約30,000人の結核新規患者が発生し、約2,000人が亡くなっています。

予防のためには結核に関する正しい知識を持ち、注意を払うことが大切です。また、咳が2週間以上続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

また、抵抗力の低い赤ちゃんが感染すると重症化しやすいので、生後3カ月から6カ月未満の乳児期にBCG接種を受けましょう。

### 新型インフルエンザの予防を心がけましょう

症状 咳や鼻汁、38℃以上の高熱、頭痛、咽頭痛、筋肉痛、だるさなど

予防策 ①咳をする時は、ティッシュペーパーで口や鼻を覆う。

②手洗い・うがいを徹底する。

③できるだけ人混みを避け、外出時はマスクを着用する。

※栄養・休養(睡眠)を十分に取、体調を整え抵抗力をつけましょう。

受診のしかた 事前に連絡してから一般医療機関で受診してください。また、医療機関から保健所への相談を勧められた場合は上十三保健所(☎☎1996)へご連絡ください。

※糖尿病の患者、透析者のかた、妊婦のかたは、感染すると症状が重くなる場合があります。症状が見られたら、かかりつけの医師に連絡し、受診方法を確認してから受診しましょう。