

# いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

## 保健行事 予定



### 【キッズルーム】

毎月2回、保健福祉センターを遊び場として開放しています。  
と き 9月9日(金)・22日(木)  
と ころ 保健福祉センター  
対 象 者 就学前のお子さんと保護者  
時 間 10:00~16:00



### 【ママカフェルーム】

対象者には通知いたします。  
と き 9月22日(木)  
★キッズルームと同日開催です★  
と ころ 保健福祉センター  
受 付 10:00~10:15

### 【赤ちゃん教室】

と き 9月28日(水)  
と ころ 保健福祉センター  
対 象 者 H22.11月  
H23.2・4月生  
受 付 13:30~13:45

《個別予防接種》\*通知はありませんので、日にちを  
確認の上、接種をお願いします。

	東通診療所	むつ市内・村 指定医療機関
B C G	9月5日(月)	
三種混合	9月12日(月)	9月27日(火)
麻疹・風疹(混合)	9月26日(月)	9月2日(金)

指定医療機関		受付時間
東通村	東通村診療所 ★実施場所：保健福祉センター	13:30~14:00
むつ市内	ちばクリニック *1	14:00~15:30
	どんぐりこどもクリニック	14:00~15:30
	佐藤小児科 *1	現在休診中です
	菊池 医 院	13:30~14:30

※1 ちばクリニック、佐藤小児科で麻疹風疹4期(高校3年生対象)を接種する場合には事前の予約が必要です。

### 【2歳6ヶ月児歯科健診】

と き 9月6日(火)  
と ころ 保健福祉センター  
対 象 者 H20.12月、H21.1~2月生  
受 付 12:30~12:45

### 集団予防接種【ポリオ】

対象者には通知いたします。  
と き 9月7日(水)  
と ころ 保健福祉センター  
受 付 13:00~13:15

### 【3歳6ヶ月児健診】

と き 9月13日(火)  
と ころ 保健福祉センター  
対 象 者 H19.12月、H20.1~2月生  
受 付 12:00~12:15

### 【複合検診】

と き 9月10日(土)  
と ころ 白糠いさりび館  
受 付 7:00~9:00

### 母子手帳交付について

保健師が不在の場合もあります。  
事前に連絡をくださるようお願いしま  
す。

### 【総合健診】

と き 9月12日(月)  
と ころ 白糠いさりび館  
受 付 7:00~9:00

## 保健師のつぶやき

### ～がん検診の精密検査受診について～



今年度も、住民健診が始まり約2ヶ月が経ちました。健診を終えた方で、要精密検査となった方、詳しい検査をしに病院を受診しましたか？

先日、過去の5年間のがん検診で、要精密検査となった方について振り返る機会がありました。

何年も要精密検査と診断されながらも受診していなかった方に、保健師から電話をかけたところ「仕事が忙しい」と言いながらも受診してくれました。受診された方の中には、早めに病気が発見され、治療につながった方もいらっしゃいました！

初めて要精密検査と診断されると、びっくりして受診する方が大半です。けれど、毎年のように続くと、検査に行っても「同じ結果だから」と面倒になり、詳しい検査に行かない方が多くいます。

自分の体は自分で守ることが大切です。『面倒だから』と受診しないのではなく、早めの受診をお願いします。

# 熱中症にご用心

こんな時は熱中症になりやすいのでご注意！！

- ◎気温・湿度が高い
- ◎風がない
- ◎急に暑くなった時
- ◎日差しが強い・照り返し強い時

### ★熱中症予防★

- ①こまめに水分と塩分の補給をしよう
- ②エアコン・扇風機を上手に利用しよう
- ③涼しい服装をしよう
- ④外で活動するときは、こまめに休憩をとろう

