

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



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。

【3歳6ヶ月児健診】

とき 3月2日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 H20.6~8月生
受付 12:00~12:15

【2歳6ヶ月児歯科健診】

とき 3月7日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 H21.6~8月生
受付 12:30~12:45

【赤ちゃん教室】

とき 3月14日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 H23.5・8・10月生
受付 13:30~13:45

【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 3月8日(木)・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

【健診結果説明会】

とき	ところ	時間	対象者
3月4日(日)	保健福祉センター	9:30~16:30	2月5・6日保健福祉センターの健診受診者

《個別予防接種》

	東通診療所	むつ市内・村指定医療機関
B C G	3月5日(月)	
三種混合	3月12日(月)	3月23日(金)
麻疹・風疹(混合)	3月26日(月)	3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
	ちばクリニック *1	14:00~15:30
むつ市内	どんぐりこどもクリニック*1	14:00~15:30
	菊池医院	13:30~14:30

佐藤小児科は閉院しましたので、他医療機関をご利用ください

※1ちばクリニック・どんぐりこどもクリニックで麻疹風疹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。

注：やむを得ない事情で、広域の予防接種を希望する場合は、いきいき健康推進課までお問い合わせください。

保健師のつぶやき~チョコレートの秘密~



2月14日はバレンタインデーです。チョコレートは、「むし歯」や「太る」原因になると言われますが、食べ方次第で体に良い効果もあるそうです。

チョコレートの甘い香りは、集中力・記憶力を高めるそうです。また、血糖値を上げて脳を活性化させる効果もあるので、試験前などの1時間前に食べると良いそうです。チョコレートの成分には、脳の代謝に必要な栄養素が入っており、血管内をサビつかせないようにする効果もあるようです。

「これで存分に食べれる!」と思った方もいらっしゃるかもしれませんが、確かに体に良い効果がありますが、あくまでチョコレートは高脂肪・高カロリー食品です。そのため、いつでも好きなだけ食べて良いというわけではありません。カロリーも考え、ミルク系よりビター系を選ぶことをお勧めします。また、成分の中には気持ちを落ち着かせる成分も入っているそうなので、リラックスには良いのですが、食べすぎると眠くなることもあるようなので要注意です!

インフルエンザ予防接種の申請は済みましたか?

村では、村内に住所がある、生後6ヶ月から中学校3年生までの方と、65歳以上の方にインフルエンザ予防接種費用を助成しています。東通村内の医療機関以外で接種を受けた場合は、償還払いとなりますので、忘れずに申請してください。

助成対象者	接種期間	申請期間
生後6ヶ月~中学3年生	平成24年3月30日(金)	平成24年3月30日(金)まで
65歳以上	平成24年1月13日(火)	平成24年3月30日(金)まで