

ほけんだより

いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800

11月の行事予定

【個別予防接種】

	東通村診療所	むつ市内・村指定医療機関
BCG	11月22日(月)	
三種混合	11月8日(月)	11月26日(金)
麻疹・風疹(混合)	11月15日(月)	11月5日(金)

指定医療機関		受付時間	
東通村内	東通村診療所 実施場所 保健福祉センター	BCG DPT	13:30~14:00
		麻疹 風疹	15:00~15:30
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・2	14:00~17:00	
	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 佐藤小児科では、接種日以外の接種について相談が可能です。

【1歳おめでとう教室】

と き 11月16日(火)
ところ 保健福祉センター
対象者 H21.8~10月生
受 付 13:30~13:45

【キッスルーム】

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。お子さんと遊びに来てください。
と き 11月10日(水)
11月24日(水)
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

【赤ちゃん教室】

と き 11月25日(木)
ところ 保健福祉センター
対象者 H22.1・4・6月生
受 付 13:30~13:45

母子手帳交付について

保健師が不在の場合もあります。**必ず事前に連絡をくださるようお願いいたします。**



【乳児健診・1歳6ヶ月児健診】

	乳児健診	1歳6ヶ月児健診
と き	平成22年11月18日(木)	
と ころ	保健福祉センター	
対 象 者	H22. 2~4月生	H21. 2~4月生
受 付 時 間	13:00~13:15	12:30~12:45



集団健診

日 時	会 場	受付時間	早朝検診						婦人科		
			特定健診	肺がん結核	胃がん	大腸がん	前立腺がん	肝炎	介護予防	子宮がん	乳がん
11月1日(月)	南地区基幹集落センター	早朝健診 7時~9時	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月2日(火)	石持活力倍増センター		○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月28日(日)	保健福祉センター	婦人科 ①40歳以上 11:30~12:30 ②39歳以下 12:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○	△	△
11月29日(月)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



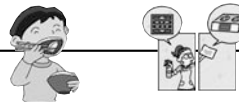
- お住まいの地区以外でも、健診を受けることができます。
- 健診当日は、**【保険証・受診券】**をお持ち下さい
- 特定健診を受ける国保以外の方は、自己負担が必要なものもあり、健診内容も若干異なります。

気軽に始める コツコツ続ける 健康習慣

食欲の秋・スポーツの秋いろいろな秋がありますが、健康づくりは季節を問いません!!
そこで今回は、健康づくりのためのワンポイントをご紹介します。

運動 —掃除で体を動かす—

掃除をこまめにかつ丁寧にやれば、きれいにやればもちろんかなりの運動量になります。(例: 床の雑巾がけ・窓拭きをこまめにする・洗車は自分でするなど...)



食事 —しっかり噛んで食べる—

脳の活性化やむし歯・歯周病予防など、いい事づくめの「噛む」習慣。満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ効果も見逃せません。(例: 意識して噛むようにする・噛みごたえのある食材を使う・飲み物で流し込まないなど...)



休養 —悩みは人に話す—

一人で悩みを抱え込むのはストレスのもと。悩みは信頼できる人に話し、手助けやアドバイスを求めましょう。心が少し軽くなるかもしれません。専門家を頼るのも一つの方法です。

健診結果説明会

10月に開催された、検診結果についてお返しします。詳細については、各健診会場でお知らせいたします。

古野牛川しおさいの館

11月11日(木)



入口かしわの館

11月19日(金)



小田野沢
多目的漁民研修施設
11月22日(月)