

ほけんだより

【お問い合わせ先】いきいき健康推進課 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いたします。

【2歳6ヶ月児歯科健診】

とき 3月6日(木)
ところ 保健福祉センター
対象者 H23.6~8月生
受付 12:45~13:00

【3歳6ヶ月児健診】

とき 3月18日(火)
ところ 保健福祉センター
対象者 H22.6~8月生
受付 12:00~12:15

【赤ちゃん教室】

とき 3月19日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 H25.5・8・10月生
受付 13:30~13:45

【健診結果説明会】

とき	3月2日(日)
ところ	保健福祉センター
時間	9:30~16:30
対象者	2月2・3日に住民健診を受診した方

*詳しくは、いきいき健康推進課へお問い合わせください。

《個別予防接種》

	東通村診療所	むつ市内・村指定医療機関
B C G	3月3日(月)	
ヒ ブ	個別に医療機関へ予約	
小児肺炎球菌	<<むつ市内指定医療機関で接種する場合>> ●予診票に赤字で「広域」とご記入ください。 ●村いきいき健康推進課へ連絡をください。	
三種混合	3月10日(月)	3月28日(金)
四種混合	接種希望日1週間前までに、個別予約	*どんぐりこどもクリニック・菊池医院で接種する場合は要予約
麻しん・風しん混合	3月13日(木)	3月7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	
むつ市内	ちばクリニック	14:00~15:30
	どんぐりこどもクリニック	14:00~15:30
	菊池医院	13:30~14:30

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。

【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7日(金)・20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 10:30~16:00



こころと体、疲れていませんか？

こころの疲れは、体にも出てくることがあります。

皆さんは、眠れていますか？

普段の睡眠で、熟睡感があるかどうかポイントの一つになります。

以下の症状がある場合は、早めの相談・受診をお勧めします。

気分が落ち込んだまま、いつまでも回復せず、2週間以上たっていませんか？

2週間以上、食欲がなく、体重が3kg以上やせていませんか？

普段より、2時間も早く目が覚めていませんか？それが2週間続いていませんか？

3月は自殺予防月間

