

# 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

## 保健事業予定 2月

**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。



### 【乳児健診・1才6ヶ月児健診】

と き 2月17日(火)  
と ころ 保健福祉センター

対象によって受付時間が  
異なります。

#### 【乳児健診】

対象者：H26年5・6・7月生  
受 付：12:45~13:00

#### 【1才6ヶ月児健診】

対象者：H25年5・6・7月生  
受 付：12:30~12:45

### 《予防接種》

\*接種希望日の1~2週間前に、医療機関へ予約し、接種してください。

	指定医療機関	電話番号
東通村	東通村診療所	28-5111
むつ市内	ちばクリニック	33-8001
	どんぐりこどもクリニック	24-5656
	菊池医院	24-1276



### 【赤ちゃん教室】

と き 2月26日(木)  
と ころ 保健福祉センター  
対象者 H26.1・4・7・9月生  
受 付 13:30~13:45



### 【2才6ヶ月児歯科健診】

と き 2月3日(火)  
と ころ 保健福祉センター  
対象者 H24.5・6・7・8月生  
受 付 12:45~13:00



## いい歯で3歳おめでとう

12月15日に行われた3歳6ヶ月児健診では6名、虫歯や治療した歯が1本もなく、かみ合わせ等もきれいなお子さんでした。

- |            |           |
|------------|-----------|
| たばた みおん    | ひがしだ らいく  |
| 田畑 美恩ちゃん   | 東田 輝空くん   |
| かわかみ まな    | すみよし あいり  |
| 川上 真奈ちゃん   | 住吉 愛梨ちゃん  |
| にほんやなぎ てるき | なかむら そうすけ |
| 二本柳 照喜くん   | 中村 颯佑くん   |
| いとう つくみ    | わたなべ てんせい |
| 伊藤 亜玖美ちゃん  | 渡邊 天聖くん   |
| すがま あつお    | おおたに まお   |
| 菅間 淳信くん    | 大谷 真桜ちゃん  |

### 【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 2月12日(木)・25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 10:30~16:00



### 【住民健診日程】

日	程	場 所	健診内容	受 付 時 間
2月6日(金)		保健福祉センター	総合健診	◎早朝 7:00~9:00
2月7日(土)			複合健診	◎婦人科(2/6のみ) 11:30~13:00

### 診療所外来待合室にて、「健康」についてのお話をしました

11月18・25日(火)と12月8・15日(月)に、診療所外来待合室で実施しました。

村の平均寿命(全国1898市町村中・男性1894位、女性1875位)や働き盛りの男性の死亡が多いこと、子どもの肥満やスポーツドリンクや栄養ドリンク等の砂糖量についてお話ししました。参加された皆さんは、予想していた順位よりも下だったことや、普段飲んでいる飲み物の砂糖の量に驚いていました。



### ヘルシー(減るし)教室を

### 実施しました!

12月5日入口地区、12月12日老部地区で、ヘルシー(減るし)教室を実施しました。

メタボのことや減塩、野菜の取り方などの話をしながら、野菜たっぷりメニューの昼食をいただきました。

1日の野菜量は  
350g(1日5皿)  
を目安!



また、自宅の味噌汁を持ち寄ってもらい、食生活改善推進員による塩分測定も行いました。皆さん、薄味を心がけているようでしたが、あともう一歩の方が多かったです。