

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。



【3歳6ヶ月児健診】

と き 3月17日(火)
と ころ 保健福祉センター
対 象 者 H23.6~8月生
受 付 12:00~12:15

【赤ちゃん教室】

と き 3月19日(木)
と ころ 保健福祉センター
対 象 者 H26.2・5・8・10月生
受 付 13:30~13:45



《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

【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11日(水)・20日(金)
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

【健診結果説明会】

と き	3月6日(金)	と ころ	保健福祉センター
時 間	9:30~16:30		
対 象 者	2月6・7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。

こころの風邪ひいていませんか？

うつ病は「こころの風邪」と言われる位、誰にでも起こりうるものです。

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。

うつ症状がある場合は、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？

自分だけではなく、家族や友人などの症状にも気を付けてみましょう。

3月は自殺予防月間です



3月1~8日は、

女性の健康週間

3月3日のひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。

女性の体は、思春期や更年期など、それぞれの時期に特有の悩みや病気があります。

不安を感じた時には早めに専門医を受診し、不安を取り除きましょう。

★子宮がん・乳がん個別検診事業★

集団健診日に婦人科検診を受診できなかった方は、個別に婦人科検診を受ける事ができます。

●予約窓口:東通村いきいき健康推進課

健康ふれあいグループ保健師

TEL28-5800

●日 程:指定日が決まっていますので合わせて受診していただくこととなります

●場 所:青森県総合健診センター(青森市)

