

# 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15日(火)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H24.6~8月生  
受付 12:00~12:15



### 【赤ちゃん教室】

とき 3月17日(木)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H27.2・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10日(木)・24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



## 3月1~7日は予防接種週間です

接種し忘れていた予防接種はありませんか？ぜひ、この機会に接種をすすめていきましょう。

- \* 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。
- \* 医療機関によって接種できない予防接種もありますので、医療機関等へお問い合わせください。

	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	28-5111
	ちばクリニック	33-8001
むつ市内	どんぐりこどもクリニック	24-5656
	菊池医院	24-1276
	北村医院むつレディースクリニック	22-2562

### 【健診結果説明会】

とき	3月8日(火)	ところ	保健福祉センター
時間	9:30~11:30、13:30~16:30		
対象者	2月5・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。

## 3月は自殺予防月間です 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：指定日に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)

