

# 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



### 母子手帳交付について

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

### 【3才6ヶ月児健診】

と き 9月5日(月)  
 ところ 保健福祉センター  
 対象者 H24.12月生、H25.1・2月生  
 受付 12:00~12:15



### 【赤ちゃん教室】

と き 9月28日(水)  
 ところ 保健福祉センター  
 対象者 H27年8・11月生、H28年2・4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。  
 と き 9月1日(木)・29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



### 《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。  
 \*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	22-2135

### 【住民健診】

日程	場所	健診内容	受付時間
9月8日(木)	入口 かしの館	複合健診	◎早朝 7:00~9:00
9月30日(金)	古野牛川 しおさいの館	総合健診	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 11:30~13:00

\*詳しくは、いきいき健康推進課へお問い合わせください。

地区の住民健診を受診できなかった方は、東通村診療所での個別健診も受付しています。  
 いきいき健康推進課までご相談ください。

## 9月は「健康増進普及月間」です

**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ**  
 ~健康寿命の延伸~

糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などに代表される生活習慣病は、日常生活の過ごし方が深くかかわっています。この機会に、自分自身や家族のために基本健診やがん検診を受けて、生活習慣を見直しましょう。

### こころの健康づくり

皆さんの周りにいる家族や友人など、大切な人の様子が、いつもと違うなど、ちょっとした気づきがあったら、ゆっくり話を聞いたり、場合によっては受診を勧めましょう。

❖村いきいき健康推進課でも「こころとからだの相談」を随時受け付けています。



### 結核予防週間

結核は昔の病気ではありません。最近、高齢者だけでなく、若い人にも増加傾向の『結核』。症状がある場合は、早めの受診を！

#### ❖こんな症状に注意❖

- 咳が2週間以上続く
- 微熱が2週間以上続く
- 急に体重が減った
- 体がだるい など

