

ほけんだより

【お問い合わせ先】いきいき健康推進課Tel.0175-28-5800

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い**ようお願いします。

【3歳6ヶ月児健診】

と き 3月13日(月)
 ところ 保健福祉センター
 対象者 H25.6~8月生
 受 付 12:00~12:15



【赤ちゃん教室】

と き 3月16日(木)
 ところ 保健福祉センター
 対象者 H28.2・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9日(木)・29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



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。原因不明の体調不良が続く場合や、下記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？

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。



1月26日、民生委員の皆さんを対象に自殺予防研修会を行いました。自殺につながるうつ病への理解を深め、対応方法などについて学びました。

3月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	28-5111
	★実施場所：保健福祉センター	
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
	北村医院むつレディースクリニック	22-2135



インフルエンザを予防しましょう！
 『手洗いうがい』を忘れずに！

【健診結果説明会】

と き	3月8日(水)	ところ	保健福祉センター
時 間	9:30~11:30、13:30~16:00		
対象者	2月3・5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。

いい歯 DE 2歳で賞

2月7日に行われた2歳6ヶ月児健診で「むし歯ゼロ」だった7名のお子さんの名前を紹介します。むし歯が1本もなく、かみ合わせや歯の汚れもないお子さんです。

にしやま	いしん	みくに	こと
西山	維信くん	三国	琴ちゃん
あいない	ゆずは	すずき	しょうま
相内	結珠華ちゃん	鈴木	翔馬くん
さいとう	ここ	かわくち	ゆうと
齋藤	瑚子ちゃん	川口	優仁くん
あおやなぎ	らいが		
青柳	来牙くん		



3月1~8日は女性の健康週間です

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。

今年度、集団健診日に子宮がん検診を受診できなかった方は、個別にむつ市内3医療機関で子宮がん検診を受診することができます。希望される方は、保健師までお問い合わせください。

