

# ほけんだよい

【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

# 3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あります。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

接種し忘れている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
むつ市内	★実施場所:保健福祉センター	
	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】

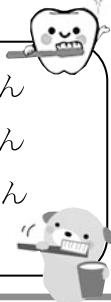
とき	3月8日(水)	ところ	保健福祉センター
時間	9:30~11:30、13:30~16:00		
対象者	2月3・5日に住民健診を受診した方		

\*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	ゆづは	すずき	翔馬くん
相内	結珠華ちゃん	鈴木	ゆうと
さいとう	ここの	かわぐち	優仁くん
齋藤	瑚子ちゃん	川口	
あおやなぎ	青柳	らいが	



### 3月1~8日は女性の健康習慣です

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。

