

# 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



### 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4日(月)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H25.12月生、H26.1・2月生  
受付 12:00~12:15



### 【赤ちゃん教室】

とき 9月6日(水)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H28年8・10月生、H29年2・4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 9月5日(火) 26日(火)  
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



### 【ママカフェルーム】

とき 9月6日(水)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 村内在住の妊婦さん  
受付 10:00~10:15



9月は健康増進普及月間

**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(生活習慣)が深くかかっています。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、高齢者だけではなく、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



### 《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	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27日(水)	古野牛川 しおさいの館	複合健診	◎早朝 7:00~9:00
9月28日(木)	入口 かしの館	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。

### 薬物乱用防止教室(タバコの害)By 東通中学校

7/13(木) 東通中学校のみなさんに、「タバコの害について」お話ししてきました。赤ちゃんからお年寄りまで、タバコによる健康被害としてどのようなことがあるか、禁煙外来についてなどなど…

タバコは依存性のある薬物です。やめたい方、やめさせたい方は、ぜひ禁煙外来を活用しましょう。

禁煙外来

