

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800



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。

《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 |
| 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 |

【3歳6ヶ月児健診】

とき 12月11日(月)
ところ 保健福祉センター
対象者 H26年3~5月生
受付 12:00~12:15

【赤ちゃん教室】

とき 12月1日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 H29年1・5・7月生
H28年11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。12月は1回だけの開催になります。
とき 12月7日(木)
ところ 保健福祉センター
時間 10:30~16:00
対象者 就学前のお子さんと保護者



インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

インフルエンザワクチンの供給不足により、東通村診療所における予防接種は、予約制となります。

【健診結果説明会】11月17日・19日保健福祉センターにおいて実施した健診の結果をお返しします

| | | | | |
|-----------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 12月18日(月) | 鹿橋集会所 9:00~10:00 | 蒲野沢山あいの里 10:30~11:30 | 保健福祉センター 13:30~14:30 | 猿ヶ森農民研修センター 15:00~16:00 |
| 12月19日(火) | 石蔵平婦人ホーム 9:00~10:00 | 下田屋集会所 10:30~11:30 | 上田屋能舞の館 13:00~14:00 | 保健福祉センター 14:30~16:30 |

健診結果はからだの **声** 
メタボが気になる方のための健康講座を開催します!

皆さん、特定健診はもうお済みですか?皆さんが受けている特定健診はメタボに着目した健診となっています。「メタボ」とは、内臓脂肪が過剰に蓄積されたうえ、高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子をあわせもった状態のことです。そもそもの始まりは内臓脂肪が原因にあります。メタボを脱するためには、生活習慣の改善が大きなカギを握ります。メタボについて知りたい、メタボを脱したい、メタボを予防したい方の参加をお待ちしています。

日時:平成29年12月13日(水)13:30~15:00

場所:東通村保健福祉センター

対象者:どなたでも参加できます。

内容:東通村診療所医師による講話

ラジオ体操指導士による体操指導

健康相談(希望される方は、ご自身の健診結果をお持ちください)



すべての
はじまりは
内臓脂肪

お問い合わせ:いきいき健康推進課 保健師 ☎28-5800