

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

保健行事 1月

《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



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いたします。



【5歳児健診】

とき 1月29日(月)
ところ 保健福祉センター
対象者 H24.11~12月生
受付 12:45~13:00



【赤ちゃん教室】

とき 1月12日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 H28.12月生
H29.2・6・8月生
受付 13:30~13:45

【ママカフェルーム】

とき 1月12日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 村内在住の妊婦さんとその家族
受付 10:00~10:15

【キッズルーム】

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。※1月は1回のみとなります。
とき 1月25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

ほんの一部ですが、食生活改善推進委員会の活動を紹介します。私たちは、「食」を通し、地域の皆さんの食生活の改善の推進を図ることを目標に活動しています。



乳幼児健診でのだし活活動



あづまる会での料理教室



今年は、健康サロンでの認知症予防メニューの提供も行います。



こども園祖父母参観日でのおやつ作り

切干大根とミルクの組み合わせは意外だと思えますが、とても好評なメニューです。



切干大根のミルク煮

エネルギー134kcal、食塩相当量 1.1g

材料4人分

- ・切り干し大根...40g
- ・人参.....20g
- ・しいたけ.....2個
- ・ちくわ.....2本
- ・さやいんげん...20g
- ・サラダ油.....小さじ1
- ・牛乳.....2カップ
- ・だしの素.....小さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、水気を切っておく。
- ②人参、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①②を入れて炒める
- ④牛乳・だしの素・しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る

今年度最後の集団健診があります！

2月に、下記の日程で今年度最後の健診を行います。また、2月の集団健診で都合がつかない場合は、東通村診療所での個別健(検)診(婦人科検診以外)や、むつ市内婦人科での子宮がん検診の受診が可能です。申込・お問い合わせは、いきいき健康推進課(Tel28-5800)までご連絡ください。

日にち	場所	受付時間	内容
平成30年 2月2日(金)	保健福祉センター	7:00~9:00	○特定健診 ○胃・肺・結核・大腸・肝炎ウイルス・前立腺がん検診
		11:30~13:00	○子宮がん・乳がん検診
平成30年 2月4日(日)	保健福祉センター	7:00~9:00	○特定健診 ○胃・肺・結核・大腸・肝炎ウイルス・前立腺がん検診