

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 Tel.0175-28-5800

保健事業予定 **2**

【乳児健診・1才6ヶ月児健診】

とき 2月13日(火)
ところ 保健福祉センター

対象によって受付時間が
異なります。

【乳児健診】

対象者：H29年5・6・7月生
受付：12:45~13:00

【1才6ヶ月児健診】

対象者：H28年5・6・7月生
受付：12:30~12:45

【赤ちゃん教室】

とき 2月1日(木)
ところ 保健福祉センター
対象者 H29.1・3・7・9月生
受付 13:30~13:45

【2才6ヶ月児歯科健診】

とき 2月6日(火)
ところ 保健福祉センター
対象者 H27.5~8月生
受付 12:45~13:00

【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 2月8日(木)・22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



いい歯で3歳おめでとう

3歳6ヶ月児健診で、虫歯や汚れがなく、かみ合わせもきれいな
お子さんをご紹介します。

あげじ ひよな みくに ぎんが
上路 姫愛ちゃん 三國 銀雅くん



【住民健診日程】

日	程	場 所	健診内容	受 付 時 間
2月2日(金)		保健福祉センター	総合健診	◎早朝 7:00~9:00
2月4日(日)			複合健診	◎婦人科(2/2のみ) 11:30~13:00

住民健診で要精密検査が必要と判定された方へ

今年度の健診結果で、要精密検査と判定され、精密検査結果が把握できていない方へハガキをお送りします。

すでに受診された方は、受診結果を主治医に確認の上、**①健診結果に同封されていた封書に記入し郵送またはFAX ②電話 ③来所のいずれかで、いきいき健康推進課保健師へお知らせください。**

未受診の方は、健診結果を持参の上、早めの受診をお願いします。これから検査や受診予定の方もお知らせください。連絡がない場合は、3月に電話にて確認をさせていただきます。

健診は、受けただけで終わりではありません。健診結果をうまく活かして、生活習慣の改善や早めの治療により、病気の予防・悪化予防に活用しましょう。



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。



≪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

「生活習慣病予防教室」by 東通小学校5年生 ~11月30日(木)~

「健康に関わる授業」として、村保健師よりお話しをしました。肥満、メタボリック症候群、動脈硬化といった大人にしか関係ないんじゃないか?と思われる生活習慣病ですが10代からの生活習慣が重要です!

「甘さの感じ方にダマされないで!」ということで、ぬるい炭酸水、砂糖水を試飲しました。普段飲んでいる「甘味飲料」と同じ砂糖量であることを知ると、「甘くて飲めない!!」「冷たさにダマされていた」という感想が聞かれました。大人も子供も「家族ぐるみで」甘味飲料の飲み方を考えてほしいと思います。



健康講座を開催しました

~12月13日(水)~

今回のテーマは「メタボリックシンドローム」です。みな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。メタボがなぜいけないの?メタボを解消するためにはどうしたらいいの?などなど、東通村診療所松本先生より教えていただきました。

また、ラジオ体操指導士より効果的なラジオ体操について教えてもらいました。



今を食えば!
来週は楽か!!