

# 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いたします。**

### 【3歳6ヶ月児健診】

と き 3月12日(月)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H26年6・7・8月生  
受 付 12:00~12:15



### 【赤ちゃん教室】

と き 3月2日(金)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H29年2・4・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6日(火)・20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



### 【5歳児健診】

と き 3月14日(水)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H25年1・2・3/1~4/1日生  
受 付 12:45~13:00

## 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。

### 《予防接種について》

\*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 |



**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！**



### 3月1日~7日は「予防接種週間」です

※4月からの入園・入学・進級に備えて、必要  
な予防接種をすませましょう。

- ◎MR2期；年長児
- ◎DT2期；11~12歳
- ◎日本脳炎2期；9~10歳

※1年間の対象となります。まだの方は  
お急ぎください！

◎高齢者肺炎球菌（65歳から5歳刻み）

### 【健診結果説明会】

|     |                          |     |          |
|-----|--------------------------|-----|----------|
| と き | 3月8日(木)                  | 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2日、4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。

### 3月1~8日は女性の健康週間です

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。

### 子宮がん個別検診について

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（28  
-5800）までお問い合わせください。

