

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。



【赤ちゃん教室】

と き 9月4日(火)
 ところ 保健福祉センター
 対象者 H29年8・10月生、H30年2・4月生
 受 付 13:30~13:45

【3才6ヶ月児健診】

と き 9月11日(火)
 ところ 保健福祉センター
 対象者 H26年12月生、H27年1・2月生
 受 付 12:00~12:15



【2才6ヶ月児健診】

と き 9月25日(火)
 ところ 保健福祉センター
 対象者 H27年12月生、H28年1・2・3月生
 受 付 12:30~12:45

受付時間が、健康カレンダーから変更となっています。対象者には通知します。

【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6日(木)・21日(金)
 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



キッズルームで

スクラップブックを行います!

☆9月21日(金) 11:00~(1時間位)

対象: 村内在住の方 持ち物: 写真1~2枚

申込不要・無料

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・脳卒中等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)が深くかかわっています。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。

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
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

【住民健診】

日程	場所	健診内容	受付時間
9月6日(木)	入口 かしの館	複合健診	◎早朝 7:00~9:00
9月7日(金)	古野牛川 しおさいの館	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 By 東通中学校

7/19(木)東通中学校のみなさんに「アルコールの害について」お話ししてきました。村の飲酒状況や健康への害、**未成年はノンアルコールもダメ**なことなど、家族や周りで勧めても、キッパリ断るために、**未成年** いろいろ学びました。



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。

第58回精神保健福祉東北大会 第59回青森県精神保健福祉大会

日程: 平成30年10月12日(金)
 12:30~16:00

場所: 県民福祉プラザ

申込: 青森県精神保健福祉協会事務局

017-787-3951