

# 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

## 保健事業予定 11月

### 【赤ちゃん教室】

と き 11月2日(金)  
 ところ 保健福祉センター  
 対象者 H29年10・12月、H30年4・6月生  
 受 付 13:30~13:45



### 【乳児健診・1才6ヶ月児健診】

と き 11月6日(火) 対象によって受付時間が異なります。  
 ところ 保健福祉センター

#### 【乳児健診】

対象者：H30年1~3月生  
 受 付：12:45~13:00

#### 【1才6ヶ月児健診】

対象者：H29年2~4月生  
 受 付：12:30~12:45

### 【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 11月8日(木)・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



### 【健診結果説明会】

日 程	場 所	時 間	対 象 者
11月16日 (金)	小田野沢学習等 供用施設	10:00~ 12:00	10月12日小田野沢 で健診を受診した方
	老部南地区基幹 集落センター	13:30~ 15:30	10月5日老部で健 診を受診した方

### 【住民健診日程】

日程	場所	受付時間
11月12日(月)	目名 布名見の里	◎早朝 7:00~9:00
11月18日(日)	保健福祉センター	◎婦人科 (11/12・22)
11月22日(木)		11:30~13:00

\*11月18日(日)は早朝健診のみとなります。

### SOSの出し方教育~大切ないのちを守るために~

東通中学校においてSOSの出し方教育について講話を行いました。このSOSの出し方教育とは、若年者に対する自殺対策の一環で、困難な事態や、強い心理的負担を受けた場合における対処の仕方を身につけるための教育となっています。

今回は、子供たちが悩みに対処する方法を知り、困った時に、大人や専門機関に相談できるようになることをねらいとして実施しました。

「困ったことがあったら、家族や先生に相談したい」「仲間や家族に頼ってもいいんだと思った」など感想が聞かれました。



### 母子健康手帳交付について

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	電話番号
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

### MR(麻しん・風しん)2期予防接種を忘れていませんか？

小学校入学前の1年間(H30年4月からH31年3月末まで)が定期接種対象期間となっております。

今後、インフルエンザ等の感染症の流行時期ともなりますので、医療機関に予約のうえ、早めに接種しましょう。

#### 【対象者】

平成24年4月2日生~平成25年4月1日生

## い歯で3歳おめでとう

9月11日(火)に行われた3歳6ヶ月児健診で、虫歯や治療した歯が1本もなく、汚れや噛み合わせ等もきれいなお子さん4名を紹介します！

おがわ 小川 ひまわり ちゃん

あいない こうき 相内 光輝 くん

おおたに さくま 大谷 咲満 くん

さかもと さち 坂本 祥 ちゃん



歯磨き、おやつに気を付けて、むし歯ゼロを続けましょう。

### 「1日の砂糖などの摂取量は20g以下に」

子どもも大人も20gを越えると、むし歯や肥満等からの生活習慣病の危険性が高くなります。(2歳~6歳、80歳以上は15g以下)水分補給やおよつの飲み物は、家族みんなで水かお茶にしましょう。