

ほけんだより

【問合せ先】いきいき健康推進課 ☎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9日(月)
ところ 保健福祉センター
対象者 H28年6・7・8月生
受 付 12:00~12:15



【赤ちゃん教室】

と き 3月5日(木)
ところ 保健福祉センター
対象者 2019年2・5・10月生
受 付 10:00~10:15



【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4日(水)・20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



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。
*医療機関によっては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

日頃から、「手洗いうがい・咳エチケット」を忘れずに！

3月1日~7日は「予防接種週間」です

※以下の予防接種を忘れていませんか？
4月からの入園・入学・進級に備え、忘れずにごすませましょう。

- ◎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）

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、個別にむつ総合病院・北村医院むつレディースクリニック・中央レディースクリニック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。



私達の健康は私達の手で！ 食生活改善推進員

「食改さんの料理教室」の様子をご紹介します。これからも楽しい教室を企画したいと思います。興味のある方はご参加ください！



仕込み味噌づくり



ところてん＆寒天スイーツ



手作りこんにやく