

健康福祉課 ほけんだより

問合せ先 ☎ 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1日(火)
と ころ 保健福祉センター
対 象 者 H30年6~7月生
受 付 12:00~12:15



【赤ちゃん教室】

と き 3月3日(木)
と ころ 保健福祉センター
対 象 者 R3年2月、5月、10月生
受 付 10:00~10:15



◆キッズルームは新型コロナウイルス感染症拡大
防止のため今月中止とさせていただきます。
再開時には広報にてお知らせ致します。



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？

身の周りで悩んでいる人はいませんか？
誰にも言えず、1人で抱え込んでいる人はいませんか？

「いのちの電話」☎0120-783-556 ※無料

※毎日16:00~21:00 毎月10日は8:00~翌日8:00まで

インフルエンザ予防接種費用の助成について

令和3年度対象者には個別にお知らせしております。接種につきましては手紙をご覧ください。

東通村診療所以外で接種した場合は償還払いの手続きが必要です。

自己負担で接種を行い、3月末日までに健康福祉課窓口で償還払いのお手続きをお願いいたします。下記を持参してください。

持ち物:①領収書 ②印鑑 ③通帳 ④接種したことが確認できるもの(接種済証や母子健康手帳)

《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	電話番号
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



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

◆予防接種を忘れていませんか？
母子手帳を確認しましょう。

- 水 痘：3歳までに2回接種
- MR2 期：年長児
- 日本脳炎2期：9~13歳未満
- DT2 期：11~13歳未満



◎高齢者肺炎球菌(65歳から5歳刻み)

※1年間の対象となります。まだの方はお急ぎください。対象者にはハガキにて通知しております。

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。



【健診結果説明会(個別相談)】

と き 3月4日(金)
と ころ 保健福祉センター
対 象 者 1月保健福祉センターで健診を受診した方
時 間 9:00~17:00