

## 保健事業【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ので  
**事前に連絡をくださいますようお願いいたします。**



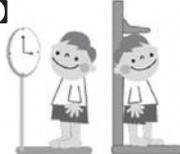
### 【赤ちゃん教室】

と き 3月8日(水)  
と ころ 保健福祉センター  
対 象 者 R4年2・5・10月生  
受 付 13:15~13:30

※乳児・1歳6か月児健診と同日となります。

### 【3歳6か月児健診】

と き 3月2日(木)  
と ころ 保健福祉センター  
対 象 者 H31年5~7月生  
受 付 12:00~12:15



### 【乳児・1歳6か月児健診】

と き	3月8日(水)	
と ころ	保健福祉センター	
対 象 者	乳児	1歳6か月児
	R4年5~7月生	R3年6・7月生
受 付	13:15~13:30	12:30~12:45

### 食生活改善推進委員会

### 全世代に広げよう 健康寿命延伸プロジェクト

令和5年1月19日に県からの委託事業である『シニアカフェ』を実施しました。

保健福祉センターで開催されているひめまりもサロンで、手軽に野菜摂取できる小松菜を使用したグリーンスムージーと、リラックス効果のあるほうじ茶を使用したほうじ茶プリンを提供させていただきました。



食生活改善推進委員会では、今後も食を通じた地域の健康づくりを行なっていきます！

### 【健診結果説明会のお知らせ】

日程	場所	時間	対象者
3月6日(月)	保健福祉センター	9:00 ~ 12:00	1月に保健福祉センターで住民健診を受診された方

今年度の住民健診は終了しましたが、受けられなかった方は東通診療所での個別健診(婦人科検診以外)を受けることができます。ぜひ、お問い合わせ下さい。

### 住民健診で要精密検査が必要と診断された方へ

精密検査は受けましたか？

すでに受診された方は、受診結果を主治医に確認の上、

- ①健診結果に同封されていた封書に記入し郵送
- ②電話
- ③来所

のいずれかで、健康福祉課 保健師までお知らせ下さい。未受診の方は、健診結果を持参の上、早めの受診をお願いします。



### 《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、医療機関等へお問合せください。



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

### 3月1~7日は「子どもの予防接種週間」です

★予防接種は進んでいますか？

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませておきましょう！



- 水痘：3歳までに2回接種
- 麻しん・風しん2期：年長児
- 日本脳炎2期：9~13歳未満
- 二種混合2期：11~13歳未満



◆インフルエンザ予防接種の助成は、R5年3月末日までです。助成対象でまだ申請していない方は、健康福祉課窓口にて手続きをお願いします。

**領収書・印鑑・通帳・接種済み証明書もしくは母子手帳**を持参の上お越しください。

### ★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病気です。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以上減っていませんか？
- 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？

身の回りで悩んでいる人はいませんか？誰にも言えず、一人で抱え込んでいる人はいませんか？

誰かに話せた、誰かに聞いてもらえただけでも気持ちが軽くなります。



### 3月1~8日は女性の健康週間です。

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受診することができます。

希望される方は、健康福祉課 保健師(28-5800)までお問い合わせください。

