

保健事業 2月 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。
母子手帳交付を希望される方は、事前に健康福祉課までご連絡ください。

【乳児・1歳6ヶ月児健診】

と き 2月21日（金）
ところ 保健福祉センター
対象者 1歳6ヶ月児：R5年6・7月生
乳児：R6年4～7月生
＊対象者には、個別に通知いたします。詳細は個別通知をご確認ください。

【5歳児健診】

と き 2月7日（金）
ところ 保健福祉センター
対象者 R1年8月～
R2年1月生

と き 2月26日（水）
ところ 保健福祉センター
対象者 R2年2月～
R2年4月1日生

＊対象者には、個別に通知いたします。詳細は個別通知をご確認ください。

【キッズルーム】

保健福祉センターを、遊び場として開放しています。保護者間の情報交換の場ともなっていますので、ぜひ遊びに来てください!!

と き 2月5日（水）＊日程・時間が変更となっています
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 10：30～12：00

バレンタインクッキングを予定しています。汚れても大丈夫な服装でお越しください。

【3歳6ヶ月児健診】

と き 3月5日（水）
ところ 保健福祉センター
対象者 R3年6・7月生
＊対象者には、個別に通知いたします。詳細は、個別通知をご確認ください。

【赤ちゃん教室】

と き 3月7日（金）
ところ 保健福祉センター
対象者 R6年1・2・4・6～8・10～12月生
＊対象者には、個別に通知いたします。詳細は、個別通知をご確認ください。

《予防接種》

＊予防接種希望日の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、実施していない予防接種もありますので、必ずお問い合わせのうえ、接種をすすめてください。

指 定 医 療 機 関	電 話 番 号
東 通 村 診 療 所	28-5111
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
北村医院むつしディスクリニック	22-2135

＊定期予防接種には、対象年齢が設けられています。母子手帳を確認し、接種し忘れないようにお願いします。

【集団健診】

下記の日程で、今年度最後の集団健（検）診を行います。

例年、最後の健診の申し込みをされていない方の受診が増えています。待ち時間を短く、スムーズに受診できるよう申し込みのご協力をお願いします。

また、地区で受診できずに受診票をお持ちの方は、日程変更の連絡をお願いします。

日 程	2月1日（土） （漁師の日）	2月2日（日）
場 所	保健福祉センター	
内 容	複合検診	複合検診
受 付 時 間	◎早朝 7：00～9：00	◎早朝 7：00～9：00

【健診結果説明会】

◆下記日程にて、健診結果をお返しします。

＊健診結果説明会に参加できなかった方には、後日結果を郵送します。

日 程 3月6日（木）
対象者 1月31日、2月1・2日に住民健診を受診された方
会 場 ●保健福祉センター
及 び ① 9：00～ 9：30
時 間 ② 10：00～10：30
③ 11：00～11：30

●保健師、栄養士からの集団指導のほか、個別相談も行っていますので、ぜひご参加ください。

＊精密検査が必要な方は、早めに医療機関を受診しましょう。精密検査の結果は、健康福祉課までお知らせください。健診結果を健康づくりに役立てましょう。来年度の健診も、ぜひ受診してください。

2月は《全国生活習慣病予防月間》です。

今年のテーマは「少食で腸活」です。近年、腸の中に生息している「腸内細菌」が健康に大きな影響を及ぼすことが分かってきました。腹八分目、バランスの良い食事

で腸内フローラを整えましょう。
生活習慣病を予防するために「一無（無煙、禁煙）・二少（少食、少酒）・三多（多動、多休、多接）」を心がけ、健康的な生活を送りましょう。

【バランスボール教室】

12月11日（水）、保健福祉センターにてバランスボール教室を開催しました。音楽に合わせて体を動かし、とてもいい運動になりました。

