

保健事業 10月 11月

相談・お問い合わせ(平日8:15~17:00)
健康福祉課 ☎0175-28-5800

【赤ちゃん教室】

とき 10月22日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 R7年6~7月生
日程が変更となっています。

とき 11月28日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 R6年9~10月生
R7年4~5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	東 通 村 診 療 所	28-5111
むつ市	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

*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、接種し忘れのないようにしましょう。

【お魚ハピネス クッキング】

8月5・23日の2日間、保健福祉センターにて【海の恵みランチ(イカずし、海藻たっぴりの味噌煮、魚介のマリネ風サラダ)】を作り、おいしくいただきました。
郷土料理のイカずしは、野菜のシャキシャキ感とさっぱりした味付けが暑い夏にはピッタリでした。



【乳幼児健診】

とき 11月5日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 3歳6ヶ月児：R4年1~2月生
2歳6ヶ月児：R5年2~3月生
1歳6ヶ月児：R6年1~3月生
乳 児：R7年1~3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。

《母子手帳交付》

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、**事前に電話での予約をお願い致します。**

【住民健診のお知らせ】

下記日程にて、住民健診を行います。健診を希望されている方で受診票が届いていない方や、申し込みをされていない方は、健康福祉課までご連絡ください。

日 程	10月4日(土)	10月10日(金)
健 診 会 場	保健福祉センター	
健 診 内 容	複合健診	総合健診
受 付 時 間	◎早朝 7:00~9:00	◎総合 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00

10月は《乳がん月間・がん検診月間》

乳がんは、女性の9人に1人がかかるとされており、40~50歳代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。しかし、早期発見・早期治療による生存率がとても高いため、日頃から『**乳房を意識する生活習慣(プレスト・アウェアネス)**』が大切です。普段の乳房の状態を知り、乳房の変化に気づけるようにしましょう。
また、40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けましょう。定期的ながん検診を受診し、早期発見に努めましょう。

【健診結果説明会のお知らせ】

*下記日程にて、健診結果をお返しします。ぜひご参加ください。

日 程	10月7日(火)	10月8日(水)	10月16日(木)	11月6日(木)	11月7日(金)	
対 象 者	9月4日に住民健診を受診された方	9月5日に住民健診を受診された方	9月11・18日に住民健診を受診された方	10月4・10日に住民健診を受診された方		
会 場 及 び 時 間	●古野牛川 しおさいの館 9:30~10:15 ●野牛 集会所 11:00~11:45	●石持 活力倍増センター 9:30~10:15 ●大和 地域ふれあいセンター 11:00~11:45 ●目名 布名見の里 13:15~14:15	●入口 かしの館 9:45~10:30 ●小田野沢 そでやま館 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15	●蒲野沢 山あいの里 9:10~10:00 ●猿ヶ森 農民研修センター 10:45~11:30 ●上田屋 能舞の館 13:15~14:00 ●石蔵平 婦人ホーム 14:40~15:30	●保健福祉センター ①9:15~10:00 ②10:15~11:00	

*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。健診結果をそのままにせず、自分自身の生活の振り返りや今後の生活習慣の改善に役立ててください。
*精密検査が必要と判断された方は、早めに医療機関を受診し、結果を健康福祉課 保健師までお知らせください。