

Health Report

保健事業

2月

3月

ほけんだより

相談・お問い合わせ(平日8:15~17:00)

健康福祉課 ☎0175-28-5800

【乳幼児健診】

とき 2月6日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 3歳6ヶ月児: R4年4月生
2歳6ヶ月児: R5年5~7月生
1歳6ヶ月児: R6年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。



【5歳児健診】

とき 2月9日(月)
ところ 保健福祉センター
対象者 R3年1月~R3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。



【乳幼児健診】

とき 3月11日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 3歳6ヶ月児: R4年5~7月生
1歳6ヶ月児: R6年6~7月生
乳児: R7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13日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 R7年1~3月生
R7年11~12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。



【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◆
とき 3月4日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 1月24・25・30日に住民健診を受診された方
時間 9:00~11:00



《今年の健診結果、活かせていますか?》

自分の“今”を知ると、明日が少し変わります。気になる数値の見方や、今日からできる改善ポイントを保健師、栄養士がわかりやすくお伝えします。
ぜひお気軽にご参加ください。

《要医療・要精検となった方へ》

要医療・要精検となった方は、早めに健診結果を持参し医療機関を受診してください。受診結果は、来所または電話でお知らせください。ご連絡がない場合、受診状況の確認のため連絡をする場合があります。
がん検診初回精密検査費用助成事業の対象者には、健診結果をお知らせを同封していますので、受診後に申請をお願いします。



【キッズルーム】

保健福祉センターを遊び場として開放します。保護者間の交流や情報交換の場ともなっています。保護者の方がマッサージを受けることもできますので、ぜひ遊びにきてください!!

とき 2月10日(火)
ところ 保健福祉センター
時間 10:00~12:00
対象者 未就学児と保護者

・ひな祭り製作
・バレンタイン
フォトスポット
を準備してお待ち
しています☆



◆母子手帳交付◆

保健師が不在の場合もありますので、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をお願い致します。



◆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	定期	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 どんぐりこどもクリニック 菊池医院 北村医院むつフレディスクリニック	33-8001 24-5656 24-1276 22-2135	

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

◆インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

償還払いの期限は3月末日までです◆

償還払いの手続きが必要な方は、・領収書・接種済証や母子手帳・通帳・印鑑をご持参のうえ健康福祉課窓口で手続きをお願いします。

*申請用紙は健康福祉課にあります。



《2月は全国生活習慣病予防月間です》

“生活習慣病”とは?

過度な食事・運動不足・睡眠不足・喫煙・飲酒といった乱れた生活習慣が原因で引き起こされる病気の総称です。

生活習慣病は日々の暮らしの積み重ねで予防できます。生活習慣病予防の基本は『一無二少三多』です。

●一無: 無煙(たばこを吸わない)

たばこは血管を傷つけ、がん・心臓病・脳卒中のリスクが高くなります。



休肝日

●二少: 少食・少酒

- ・少食→食事は腹八分目!!
- ・アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに!!



●三多: 多動・多休・多接

- ・多動→今より10分多く体を動かそう。
- ・多休→しっかり休む、よく眠る。寝る1時間前にはスマホを控えよう。
- ・多接→家族や地域の人と接して生き生きした生活を送ろう。



思い立ったが吉日!!自分と家族の健康のために、出来るこからコツコツと始めていきましょう。

ぜひ来年度も健康診断を受け、自分の行動でどのくらい体に変化があったのか、確かめてみてください。