

## 保健事業

# 3月



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 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。



### ◆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、事前に健康福祉課まで連絡をお願いします。



### 【健診結果説明会】

#### 健診結果をお返しします

とき 3月4日(水)  
会場 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  
健診結果の見方や、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。



### ◆予防接種◆

\*下記指定医療機関へ1~2週間前に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
ち ば ク リ ニ ッ ク	33-8001
むつ市 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◆

お子さんの予防接種は順調にすすんでいますか?  
4月の入園・入学・進級に備えて、必要な予防接種は済ませておきましょう!!  
定期予防接種は、接種期間(対象年齢)が決まっています。この期間を過ぎると費用が自己負担となる場合があります。お子さんの母子手帳をもう一度確認し、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の助成期間は令和8年3月末日までです◆

助成対象で、東通村診療所以外の医療機関で接種をされた方は、償還払いの手続きが必要となります。  
**領収書(原本)・接種済証または母子手帳・通帳・印鑑**をご持参のうえ、健康福祉課までお越しください。

### 健診の結果は見ましたか?

結果で、精密検査が必要となった方は、早めに医療機関を受診しましょう。精密検査の結果は、**電話または来所**で健康福祉課ま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。

### 3月1~8日は『女性の健康週間』

—自分のからだ向き合う1週間—  
女性の体は、年代やライフステージによって心身の変化が起こりやすく、忙しさの中で不調を見逃してしまうことも少なくありません。この機会に自分と向き合い、心と体を労わってあげてください。  
疲れが取れない、なんとなく体がだるい、イライラするなど、体や心の不調を感じたら一度ゆっくり休みましょう。それでも不調が続いたら専門医を受診しましょう。  
また、自分と家族、そして健康のために毎年の健診と2年に1回の婦人科検診を受けましょう。



### ◆3月は『自殺対策強化月間』です◆

心の調子が悪い日は、誰にでもあります。  
眠れない、食欲がない、なんとなくだるい、気持ちが落ち込む...。それは、心からの「休みたい」のメッセージかもしれません。  
自分はもちろん、家族や周りの人の「いつもと違う」に気づいたら声をかけてみてください。「気にかけてくれる人がいる」それだけで誰かを支える力になります。  
「心が疲れた」と感じたら、一人で抱え込まず声に出してください。東通村では、こころの相談も行っています。一人でつらいと感じたら健康福祉課までご連絡ください。



## いい歯で3歳おめでとう

2月6日(金)に行われた3歳6ヶ月児健診で、むし歯や汚れた歯が一本もなく、かみ合わせ等もきれいだったお子さん1名を紹介します。お子さんの歯みがきだけでは不十分なため、保護者の仕上げみがきや、定期的な歯科受診が大切です。家族みんなでむし歯ゼロを目指しましょう!!  
\*広報掲載に同意を頂いた方だけの掲載となります。



いつまでもきれいな歯を大切にしましょう!!

いしとや すばる  
石戸谷 翠悠くん

