

保健事業 9月 10月

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

【キッズルーム】

と き 9月4日(金)、10月28日(水)
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
保健福祉センターを遊び場として開放しています。楽しい遊具や製作、保護者間の情報交換や交流の場ともなっていますので、ぜひ遊びに来てください!! マッサージも併設していますので、日頃の疲れを癒してください(事前予約・自己負担あり)☆マッサージの申込みは健康福祉課までご連絡ください。

【マタニティ教室】

と き 9月11日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 出産予定日がR8年10月以降の妊婦及びその家族
内 容 赤ちゃんのお風呂の入れ方、出産・産後の過ごし方など
*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、事前に予約をお願いします。

【赤ちゃん教室】

と き 9月25日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 R7年8~12月生
R8年1~6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。

【乳幼児健診】

と き 10月21日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 5歳児: R3年9~11月生
3歳6ヶ月児: R5年2月生
2歳6ヶ月児: R6年1~2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。

9月は~健康増進普及月間・

がん征圧月間~

『健康寿命』をのばすために・・・

- バランスの良い食事と間食を減らす
- 今より10分多く体を動かそう
- 睡眠時間を十分にとろう
- たばこは百害あって一利なし!! 禁煙しましょう
- 年に1度健診を受けて、健康管理に役立てましょう。

【予防接種】

- 接種希望日の1~2週間前に、下記指定医療機関へ予約し、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スクリニック	22-2135

*予防接種は、病気に対する免疫をつけたり、感染症を予防するためのものです。定期予防接種には、対象年齢が設けられていますので、忘れずに接種しましょう。

9月24~30日は

~結核・呼吸器感染症予防週間~

結核やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの呼吸器疾患を予防するため、一人ひとりの心がけが大切です。

風邪症状がある場合は、マスクを着用するなど咳エチケットを守り、こまめな手洗いや換気を心がけましょう。また、十分な睡眠とバランスの良い食事で体調を整えることも予防につながります。

2週間以上続く咳や痰、微熱などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

みんなで感染予防に取り組み、**『感染しない、させない』**生活を送りましょう。

【住民健診のお知らせ】

下記日程にて、住民健診を行います。人数把握のため、日程変更の際は健康福祉課までご連絡ください。

日 程	9月2日(水)	9月3日(木)
会 場	入口 かしわの館	古野牛川 しおさいの館
受 付 時 間	◎早朝 7:00~9:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00

今年度は、12月も住民健診を行います!!
現在、申込み人数に余裕があるため、待ち時間も比較的少なく、スムーズに受診できます。

日 程	10月1日(木)	10月2日(金)	10月4日(日)	10月29日(木)
会 場	小田野沢 そでやま館	目名 布名見の里	保健福祉センター	
受 付 時 間	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00

*大腸がん検診を受診される方は、**健診日を含め5日前**までの便の採取をお願いします。

※社保扶養家族で、特定健診受診希望の方は、**青森県総合健診センター(017-741-2336)**へ直接申込みをお願いします。
※**受診券**がないと、特定健診を受診できないため、必ず持参してください。受診券が手元にない場合は、ご自身で会社に連絡をお願いします。