



みんなの 保健センター



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(5月21日実施)

①むし歯をつくらないよう毎日
歯垢をつけていることは？
②わが子の自慢できることは？



佐井川 真理ちゃん(富野)
①食後の歯みがき&仕上げみがき
②兄弟思いな所



加藤 小雛ちゃん(派立下)
①毎日、仕上げ磨きすること。
②優しいところ。



工藤 柗真ちゃん(豊島)
①甘い物はあまり食べさせない。
ジュースではなく、水やお茶を飲ませるようにしている。
②自分で上手に歯磨き頑張っています。



柴崎 璃湖ちゃん(向町下)
①毎日の歯みがき
②おゆうぎがじょうず



藤井 晃宏ちゃん(上町)
①毎食・おやつのはは必ずハブラシする。
②人を笑わせることができるところ



三上 丞之亮ちゃん(今泉上)
①嫌われても仕上げ磨きを必ず行う!!
②笑う・泣く・おこる・歌う等全て声大きい!!



白崎 咲紗ちゃん(下豊岡)
①しあげみがき
②人見知りしない

新型インフル エンザ予防のため

- ◆帰宅後の手洗い・うがいを行います
- ◆できるだけ人混みをさけるとともに、外出時にはマスクを着用するようにしましょう。
- ◆周りの方とうつきさないよう、「せきエチケット」をこころがけましょう。
- ◆日頃から、バランスの良い食事を中心、十分な睡眠を取るなど体力、抵抗力を上げることも大切です。

発熱相談センター

五所川原保健所

電話(34)2108

受付時間

8時30分〜17時30分

夜間窓口 県保健衛生課
電話080(1844)9499
受付時間
17時30分〜翌日8時30分

食中毒にご注意を!

はじめとした季節は、食中毒の危険が高まります。食中毒は、細菌やウイルス、有毒物によっておこります。その中でも、ノロウイルス、サルモネラ属菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどの細菌やウイルスに要注意です。清潔・新鮮・加熱に注意することで、食中毒を防ぐことができます。

食中毒の原因菌、ウイルスを「つけない・増やさない・殺す」が食中毒予防のポイントです!

〜ひとりで悩んでいませんか〜

私たちは、誰でもいろいろなストレスをかかえているものです。そのストレスが長く続いたり、いくつものストレスが重なり合うと、心も体も疲れきってしまい、出口がないように感じます……。もしかしたら自殺を考えてしまうかもしれません。

ひとりで悩まず、相談してみませんか？
あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも……

【各相談窓口】

- NPO法人あおもりいのちの電話
☎ 0172-33-7830
- 自殺予防 いのちの電話
☎ 0120-738-556
- 青森県立精神保健福祉センター
こころの電話
☎ 017-787-3957
☎ 017-787-3958

母型子宮がん検診について

～子宮がん検診が病院でうけられます～

子宮がんは、女性における発生頻度では胃がんに次いで2番目に多いがんです。その死亡率は、検診で早期発見・早期治療される人が増え、年々減少しています。

でも、子宮がん検診を受けたいけれど、町の検診日程は都合が悪い、仕事の関係でうけられない、などの方にお勧めなのがこの検診です。

◇中泊町に住所を有する20歳以上の女性の方

◇平成22年3月31日現在の年齢が20・22・24歳等、偶数歳になる方

受診できる医療機関

- ・ 公立金木病院 ・ 安齋レディースクリニック
- ・ 白生会胃腸病院 ・ エルム女性クリニック

保健センターに必ず来所して申し込みしてください。(※直接、医療機関を受診すると全額自己負担になることがあります。)

◇申し込み方法……中里保健センターまたは小泊保健センターに料金を添えて申し込みください。

◇負担金……1,300円 (75歳以上、生活保護受給の方は無料です。)

受付期間……平成21年4月1日～平成22年2月28日まで

問合せ先……中里保健センター ☎ 57-3920

小泊保健センター ☎ 64-3748

中泊 119

小泊地区で
山岳遭難が発生

4月24日午後5時頃、小泊地区三角山地区で山岳遭難事故が発生しました。

遭難したのは山菜狩り目的で三角山に入山した男性です。消防と警察は、その日の夜に捜索しましたが発見に至らず、明朝四時三十分からの再捜索となりました。午前六時頃に防災ヘリ「しらかみ」により無事、救助され、五所川原市内の病院に搬送されました。

最近の遭難傾向では、山に行き慣れた中、高年の方の遭難事故が目立っています。山中で迷ったらその場を動かないで昔からよく耳にしますが、行き慣れた人ほどよく動き、山中に深く迷ってしまうそうです。対策としては行き先・下山時間を家族に伝える事や、携帯電話、食料等を持ち歩くなどしもの時の準備を怠らないようにして下さい。



『内潟療護園』『泉の里』
普通救命講習実施

平成21年6月号

火事/救急/救助は
119番
五消本部病院紹介
34-4999番
中里消防署
57-2370番
小泊消防署
64-2375番



AEDを使用した心肺蘇生法

内潟療護園で、四日間にわたり十五名の職員が、普通救命講習を受講しました。また、泉の里で四日間にわたり三十三名の職員が普通救命講習を受講しました。

AED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法に取り組んで消防職員から教わりながら、人工呼吸や胸骨圧迫などAEDを使用するための一連の動作を何度も繰り返し学んでいました。

職員の皆さんは救命率アップの為に真剣に受講していました。