



高松瑠伊ちゃん
(宮野沢)



古川瑠海ちゃん
(宮川)



古川真帆ちゃん
(五林)



古川憲仁ちゃん
(向町下)



下山奈々美ちゃん
(薄市下)



藤本皓大ちゃん
(宮川)



田中 志ちゃん
(豊島)



成田虹心ちゃん
(宮野沢)



秋元理希ちゃん
(薄市上)



佐藤夕希也ちゃん
(小泊新町1)



高松黎旗ちゃん
(宮野沢)



藪田早紀ちゃん
(下前上)



平山智陽ちゃん
(今泉下)

むし歯のない子の紹介

これからもいい歯でね！
1歳6か月児健診にて
(6月5日実施)

みんなの
保健センター

広域予防接種のお知らせ

MR 4期(高校3年生に相当する年齢の者)の予防接種対象者の方へ

MR(麻しん・風しん)の予防接種をまだ受けていない方で、現在中泊町に住所を有するが、何らかの都合により中泊町に住んでいない方が広域予防接種制度を利用できます。ただし、各保健センターに必ず連絡のうえ接種してください。(連絡をせずに接種した方に関しては自己負担となります。)

〈連絡先〉中里保健センター ☎57-3920 小泊保健センター ☎64-3748

熱中症に 注意してください

これからの時期、日差しが強い日が続きます。高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起りやすく、屋内屋外関係ありません。

予防法

- ・高温多湿、強い日差し、無風に要注意
- ・水分をこまめに補給
- ・熱を逃がしやすい服装で、つばが広い帽子を忘れずに
- ・体調不良の時は無理しないこと

がん検診を 受けていない方へ

「健康であると思っている今」こそ検診受診のチャンスです。

いま、日本人の2人に1人は「がん」になり、3人に1人は「がん」で死亡するという現状にあります。
「自分は健康だ」「自分にはがんなどない」と思い込んでいる人が大勢います。でも、身体の中には、すでに「がん」がどこかに忍び込んでいるかも知れません。

すべての病気は(がんも含めて)の初期症状は無自覚・無症状です。

がん検診の目的は、すでに自分の中にあっても自分で気がつかない「がん」を早い段階で見つけ、早い段階で治療することにより、健康体になり、豊かに充実した人生を続けることです。

ですから、まず検診を受けて安心という大きな喜びを自分にプレゼントしてください。

うつ病のサイン

自分が気づく変化、

あなたは大丈夫？

うつ病かもしれない……と思ったら、まずは当てはまるかチェックしてみてください。

- ◆ 悩みや心配ごとが頭から離れない
 - ◆ 考えがまとまらず、堂々巡りし、決断できない
 - ◆ 寝つきが悪く、睡眠の途中や朝早く目が覚める
 - ◆ 仕事の意欲や集中力が低下する
 - ◆ 気分が落ち込み、楽しくない
 - ◆ 今まで興味があったことにも関心がない
 - ◆ 適性や能力がないので、仕事を辞めたいと思う
 - ◆ 様々な身体症状が出現
 - ◆ 元気がなく倦怠感が強い(特に朝方が強い)
 - ◆ 腰痛、関節痛
 - ◆ 吐き気、微熱
 - ◆ 頭重感、頭痛、めまい、ふらつき
 - ◆ 自分が悪い
 - ◆ 自分には価値がない
 - ◆ 死にたい……
- このような症状がある方は、どうぞご相談下さい。