

健康コーナー



すこやかサポート事業所
認定第15号 北新機材株式会社

健康づくりに関心が高く、積極的に健康づくりに取り組んでいる事業所を応援します！
北新機材株式会社の取り組み

- ・健診受診率 100%
- ・がん検診の受診勧奨
- ・たばこ対策としてDVDを活用
- ・メンタルヘルスに関する相談機関の掲示
- ・むつ市すこやか隊員在籍 等



みんなで守ろう かけがえのない命

3月は自殺予防強化月間です。
自殺は、健康問題や経済問題、家庭問題等さまざまな要因が複雑に絡み合っ引き起こされるといわれています。

ひとりひとりのかけがえのない命を守るためには、家庭で、職場で、地域でみんなが協力し合い、支え合うことが大切です。大切な人や身近な人の「いつもと違う様子」「ちょっとした変化」に気づき、声をかけてあげましょう。

一わたりたちができる自殺予防のための行動一

♡気づき

家族やお友達などの変化に気づいたら声をかけましょう。

♡傾聴

悩んでいる人の気持ちを尊重し、話に耳を傾けましょう。

♡つながり

早めに専門家に相談するよう促しましょう。相談を受けた人も抱え込まないようにしましょう。

♡見守り

あたたかく寄り添いながら見守りましょう。

●『こころの体温計』で

ストレス度チェックをしてみませんか？

こころの体温計 むつ 検索



●こころの悩みに関する相談窓口

健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2576



お薬手帳を正しく活用しましょう

お薬をもらう際に「お薬手帳はお持ちですか?」と聞かれた経験はありませんか? お薬手帳は、次のような場合に役立ちます。

- ・医師・歯科医師や薬剤師がどのような薬をどのくらいの期間使っているのかが判断できます。
- ・他の医院や病院などのお薬をもらうときにお薬手帳を見せることで、薬の重複や飲み合わせ等の確認を行ってもらえます。
- ・お薬手帳を持つことで災害時や緊急時にも役立ちます。お薬手帳は1冊にまとめ、病院や薬局に必ず持って行きましょう。

健康推進課庶務担当 ☎ 22-1111 内線 2585

赤ちゃん教室 赤ちゃんとうちにスキンシップ

赤ちゃんの発達に応じた遊びを一緒に楽しんでみませんか?遊びながら自然にスキンシップをとることで、赤ちゃんの体やこころの発達が促されます。

講話終了後、希望の方には身体計測も行います。

〈講師〉 幼稚園教諭 津川 るみ子 先生
〈いつ〉 3月16日(木) 午後2時~2時50分
〈どこで〉 下北文化会館 1階和室
〈対象〉 1歳未満のお子さんと保護者
〈持ち物〉 母子健康手帳(身体計測希望の方はバスタオル)

健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2578

平成28年度

青森県学習状況調査の結果

青森県教育委員会が実施する学習状況調査は、県内の小学校5年生および中学校2年生を対象に、平成15年度から行われており、今年度で14回目となります。その結果をお知らせします。

〔調査の概要〕

平成28年8月31日(水)実施
実施学年 小学校5年生13校 468名
中学校2年生9校 555名

〔調査の内容〕

教科に関する調査
小学校(国語、社会、算数、理科)
中学校(国語、社会、数学、理科、英語)

〔結果〕

●小学校5年生

国語で県平均を上回ることができましたが、社会・算数・理科の3教科で県平均を下回りました。また、教科全体では、県平均を1.2ポイント下回りました。

●中学校2年生

4教科において県平均を上回ることができましたが、理科で県平均を下回りました。また、教科全体では、県平均を1.3ポイント上回り、県のトップクラスになっています。

〔調査結果から〕

むつ市の中学校2年生は、昨年度よりも教科全体で2.1ポイント通過率(正答率)が向上し、教科全体で3年連続して県平均を上回りました。県平均を上回った要因としては、授業において学習の目標の確認や学習内容の振り返りがしっかり行われたこと、小学校段階から学習した内容を家庭で復習する習慣が継続されてきたこと等が考えられます。

一方、小学校5年生は、昨年度よりも教科全体で7.3ポイント通過率(正答率)が向上し、基礎的・基本的な知識・技能等は定着してきているものの県平均を下回りました。思考力・判断力・表現力等を問う「活用」に関する、自分の考えや資料から読み取れることを表現することに課題があります。

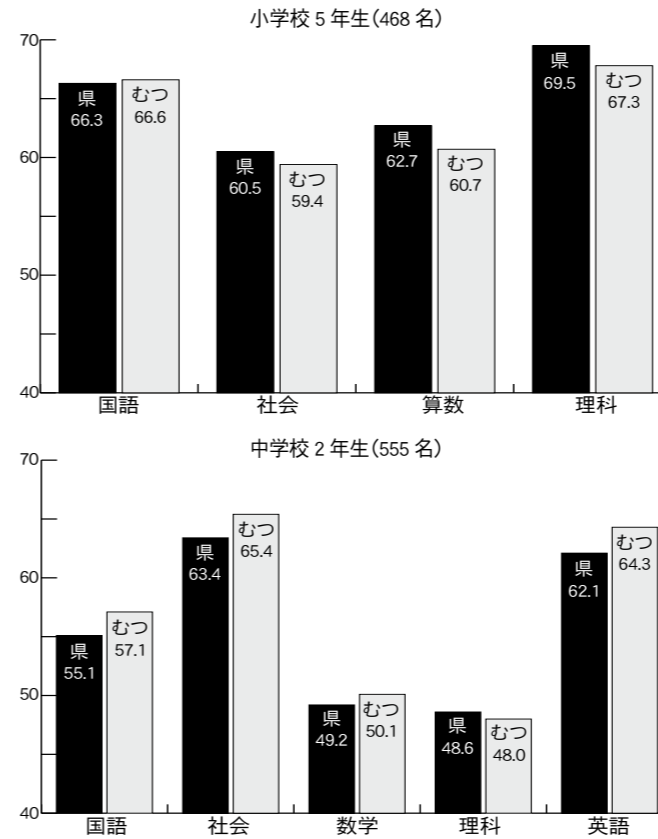
今後は、小中一貫教育により課題解決に向けた取組を進めるなど、対応策を講じていきます。

岡 学校教育課教育政策担当

☎ 22-1111 内線 3132

調査の結果(県平均通過率との比較)

※県平均通過率=県全体の正答率



3月の献血受付日程

17日(金)	むつ商工会議所 大畑診療所	10:45~13:00 15:00~16:30
18日(土)	マエストロアギ生店	9:30~12:00 13:30~16:00

健康推進課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2586

3月の在宅当番医

5日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
12日(日)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
19日(日)	三上医院	☎ 22-1011
20日(月)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
26日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557

〈時間〉午後7時~10時
※変更となる場合がありますので予めご確認ください

病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

むつ下北薬剤師会 3月の休日お薬電話相談

5日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
12日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎ 31-1115
19日(日)	七福薬局むつ	☎ 34-9490
20日(月)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
26日(日)	みさと調剤薬局	☎ 090-8925-1316

〈時間〉午後6時~10時

休日お薬電話相談事務局
(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

