

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課（☎82-3111内線605、615）
へどうぞ。

保健だより

4月号

○乳幼児健診・健康相談 場所：町保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	15日	午後0時50分～1時00分	令和5年12月生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年9月生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年6月生まれ
3歳児健診	23日	午後0時20分～0時40分	令和2年10月25日～3年1月20日生まれ

対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。
※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。
▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き
◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
24日	町保健センター 2階ホール	午前10時～正午	妊婦と その家族	マタニティヨガ体験 や妊娠中の注意点

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。
▷持ち物 母子健康手帳、飲み物（水分補給のため）
※運動のできる服装でご来場ください。
▷申込期限 4月23日
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○子育てサロン※要予約

開催日	時間	場所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後2時	オランダ島ハウス、 町保健センター



(QRコード)

子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場所やサロンの様子は、右上のQRコードからブログをご確認ください。
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
4日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
12日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
19日	町保健センター 2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室 (脳卒中予防運動教室)

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピを紹介する栄養教室など健康を推進するための各種教室を開催しています。
▷申込期限 各開催日の前日まで
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
①こころの相談	11日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

▷申込期限 ①4月10日 ②4月9日
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

肺の生活習慣病 「COPD」を予防しよう

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の生活習慣病、別名「タバコ病」と言われ、タバコの影響で気管支や肺胞の炎症が進んで肺が壊れてしまった状態のことを言います。原因の90%は喫煙ですが、タバコを吸わなくてもタバコの煙を間接的に吸い込むことで、COPDになる危険があります。健康的な生活を送るためにも、次のポイントを意識して予防に取り組みましょう。

～COPDにならないためのポイント～

- ①タバコをやめる
禁煙のため、タバコやライターを捨てましょう。吸いたくなったら▶歯を磨く▶10分間我慢する▶無糖の飴やガムで気を紛らわす▶冷たい水や熱い湯を飲むーなどに取り組んでみましょう。
- ②受動喫煙に気をつける
非喫煙者が煙を吸わないよう喫煙者は▶決められた喫煙場所で吸う▶周囲に人がいる場所では吸わないーなどに気を付けましょう。
- ③異常を感じたら早めに医療機関を受診する
喫煙者も非喫煙者も▶咳や痰が続いて、ねばついた痰が出る▶呼吸するときにゼイゼイ、ヒューヒューという音がする▶軽い動作で息切れを感じる、疲れやすいーなど身体の異常を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
17日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。
▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物
◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
10日 22日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。
◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○なかよしの森

期日	場所	時間	対象者
8日、12日、19日、30日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
11日、18日、25日	織笠コミュニティセンター		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。
◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

