

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
役場保健福祉課健康づくり担当（☎82-3111内線165、166）へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆1月の乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
6 カ月 児 健 診	15日	午後0時50分～1時20分	平成20年6月1日 ～7月8日生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成19年5月23日 ～6月24日生まれ
3 カ月 児 健 診	22日	午後0時50分～1時20分	平成20年9月生まれ
10 カ月 児 健 診	〃	〃	平成20年3月6日 ～3月30日生まれ
3 歳 児 健 診	27日	〃	平成17年10月20日 ～11月30日生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（10カ月児健診から）、バスタオル
- 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、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。ご希望の方は事前に役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

◆1月の各種教室

場所：保健センター

名 称	期 日	時 間	対 象 者
ひよこ教室	16日	午前9時半～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

◆1月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
14日	織笠保育園	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
21日	山田中央保育園		
28日	関口児童館		

- 参加を希望する方は直接会場へお越しください。
- ▷問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCGの予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

◆1月の精神保健相談、自殺予防相談

名 称	期 日	時 間	場 所
精 神 保 健 相 談	27日	午後1時～	宮古保健所
自 殺 予 防 相 談	〃	午前10時～正午	〃

- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へお申し込みください。

◆1月のエイズ相談・検査、肝炎検査

期 日	受 付 時 間	場 所	検査手数料
27日	午前9時～10時	宮古保健所	HIV抗体検査…無料 肝炎ウイルス検査…有料

- エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査を行っています。検査は匿名で受けられます。事前に宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

運動講習会を開催します

町では、皆さんの運動の習慣化につなげてもらうため、運動講習会を開催します。寒さで動くことが面倒になるこれからの時期、楽しく体を動かして健康づくりに役立ててみませんか。

- ▷期日 昼コース…来年1月14日、26日、2月9日、25日、3月9日 夜コース…来年1月20日、2月3日、17日、3月3日、24日

- ▷時間 昼コース…午後1時半～3時半
夜コース…午後6時半～8時半

- ▷場所 保健センター2階ホール

- ▷内容 運動実技（エアロビクス）、保健師・栄養士による健康講話

- ▷講師 佐々木ひづるさん（釜石市エアロビクス協会会長）

- ▷持参する物 タオル、飲み物

- ※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

- ▷申込期限 来年1月8日

- ※昼コースには託児室も用意していますので、参加申し込み時に一緒にお申し込みください。

- ▷申込先・問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当（☎82-3111内線166）へどうぞ。



冬休みの間に予防接種を

町では、二種混合と麻しん・風しんの予防接種を年間を通じて実施しています。接種期限が近付いていますので、まだ受けていないお子さんをお持ちの方は冬休みを利用してお早めに接種してください。

- ▷種類と対象者 二種混合…小学6年生 麻しん風しん混合…中学1年生（第3期）、高校3年生（第4期）

- ▷費用 無料（接種期限を過ぎると有料になります）

- ▷場所 左表の医療機関

- ▷接種期限 来年3月31日

- ▷申込先・問い合わせ 役場保健福祉課健康管理担当（☎82-3111内線160）へどうぞ。

◆1月の骨髄ドナー登録

期 日	受 付 時 間	場 所	備 考
27日	午前10時～11時	宮古保健所	—

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期 間	テ ー マ
1月5日～12日	小学生・勉強時間の取り方
1月13日～18日	入学前・着ることのしつけ
1月19日～25日	幼 児・偏食と小食
1月26日～2月1日	中学生・正義を貫く勇氣

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。