

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

◆12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
3 カ 月 児 健 診	11日	午後0時50分～1時20分	平成20年8月生まれ
10 カ 月 児 健 診	〃	〃	平成20年2月1日 ～3月5日生まれ
6 カ 月 児 健 診	18日	〃	平成20年5月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成19年5月5日 ～5月31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。

◆12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	19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。

◆12月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
3 日	中央コミュニティセンター	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
10日	さくら幼稚園		
17日	豊間根保育園		
24日	織笠保育園		

- 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。

◆12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	4日	午後1時～	保健センター
〃	16日	〃	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。

◆12月の骨髄ドナー登録

期 日	受 付 時 間	場 所	備 考
16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。

インフルエンザにご注意を

今年もインフルエンザの流行する時期となりました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器の感染症です。普通の風邪と違い、38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れやすいことが特徴で、肺炎や熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあります。



次の「予防のポイント」に気を付け、インフルエンザから自分の身を守りましょう。

——インフルエンザ予防のポイント——

- ①流行期前の予防接種 インフルエンザの予防には、予防接種が最も効果的。万が一感染しても、重症化しにくくなる効果もあります。
 - ②外出時はマスクを着用し、人ごみを避ける インフルエンザは空気中のウイルスを吸い込むことによる飛沫感染が最も一般的。マスクを着用してウイルスを防ぎ、感染者に出会う確率が高まる人ごみは避けるようにしましょう。
 - ③帰宅時の手洗い・うがいの徹底 手洗いで接触による感染を防ぎ、うがいでのどの乾燥を防ぎましょう。
 - ④部屋を適度な温度・湿度に保つ インフルエンザウイルスは低温、低湿度を好んで繁殖します。また空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下しますので、加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
 - ⑤十分な睡眠とバランスのとれた食事 栄養を取ってしっかり休養し、体力を付けて抵抗力を高めましょう。
- ◆問い合わせ 宮古保健所（☎64-2218）または役場保健福祉課健康づくり担当（内線165）へどうぞ。

◆12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
16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。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期 間	テ ー マ
12月1日～7日	中学生・部活動内で対立を起こした子供
12月8日～14日	小学生・非行の芽をつむ
12月15日～21日	入学前・文字はどのぐらい知っていれば
12月22日～28日	幼 児・3歳児と運動遊び
12月29日～1月4日	中学生・過保護と放任

- 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。