

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

◆6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	5日	午後1時～1時30分	平成19年11月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時20分	平成18年11月生まれ
3歳児健診	11日	〃	平成17年2月17日～3月31日生まれ
3カ月児健診	19日	〃	平成20年2月1日～3月15日生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成19年8月生まれ

- 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
- 今まで該当月に受けていない人は、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の育児相談も行っています。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。

◆6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	13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。

◆6月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
4日	山田第二保育所	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
11日	わかば幼稚園		
18日	織笠保育園		
25日	大浦保育園		

- 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、BCGの予防接種を随時行っております。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

◆6月の精神保健相談、自殺予防相談

名称	期日	受付時間	場所
自殺予防相談	12日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時～	〃

- 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。

◆6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
24日	午前10時～11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。

◆6月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
24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。

二種混合予防接種を実施

二種混合予防接種（ジフテリア、破傷風）を実施します。この予防接種は、三種混合予防接種の追加接種として1回接種するものです。なお、これまで保健センターで集団で実施していましたが、今年度から左表に記載された予防接種実施医療機関で個別に接種していただくことになりました。対象となるお子さんをお持ちの方は、忘れずに接種してください。

- ◆対象 町内に住所がある小学6年生
- ◆接種費用 無料（町が負担）
- ◆場所 左表の予防接種実施医療機関
- ◆接種できない人 ▶発熱、風邪をひいている、体調が悪い▶1週間以内に三種混合、インフルエンザ、1カ月以内にポリオ、麻しん、風しん、水痘、おたふくかぜなどの予防接種を受けた▶以前に三種混合予防接種を受けて、じんましんや強いアレルギー反応を起こした▶現在、急性の病気のため薬を飲んでいる——人
- ◆接種期限 平成21年3月31日
- ※期限を過ぎて接種する場合は有料となります。
- ◆問い合わせ 役場保健福祉課健康管理担当（内線161）へ。

5月31日～6月6日は禁煙週間 喫煙と健康について考えよう

5月31日の「世界禁煙デー」と5月31日～6月6日の「禁煙週間」をご存じですか——。タバコが健康に与える影響は非常に大きいことから、健康問題として認識してもらおうと定められた日（週間）です。

タバコの煙にはニコチン、タールをはじめ4,000種以上の有害物質が含まれており、タバコを吸うことでがんや脳梗塞、心疾患などにかかりやすくなるなど、さまざまな悪影響を体に与えます。

また、喫煙者の周囲に広がる煙（副流煙）を吸った人にも同様の健康への害があります。特に妊娠中の女性の場合、早産や低出生体重児（2,500g未満で生まれる新生児）の出産、周産期死亡などの危険が高まります。

この機会にご自身の健康のため、周りの大切な人のため、禁煙について考えてみませんか。

町では、禁煙についての相談を随時受け付けています。お気軽にお電話ください。

- ◆相談先・問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へどうぞ。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
6月2日～8日	小学生・勉強好きにする親の心構え
6月9日～15日	入学前・5歳児に付きやすい悪いくせ
6月16日～22日	幼児・上手なほめ方
6月23日～29日	中学生・友達にいじめられる子供
6月30日～7月6日	小学生・きまりについて考える

- 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。