

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

◆2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	7日	午後1時～1時20分	平成19年7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7月生まれ
3カ月児健診	14日	午後1時～1時20分	平成19年10月生まれ
10カ月児健診	〃	午後零時50分～1時10分	平成19年4月生まれ
3歳児健診	20日	午後零時50分～1時20分	平成16年11月10日～12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
- 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。

◆2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	15日	午前10時～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。

◆2月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
6日	船越保育園	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
13日	織笠保育園		
20日	山田第二保育所		
27日	中央コミュニティセンター		

- 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。

◆三種混合と麻しん、風しん、BCGの予防接種

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

- 予防接種を随時行っておりますので、ご希望の方は各医院の窓口へお申し出ください。

◆2月の精神保健相談

期 日	時 間	場 所	担当嘱託医師
26日	午後1時～	宮古保健所	三浦正之さん（三陸病院）

- 不眠や不安、認知症が心配など心の健康相談を専門の医師が行っています。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。

◆2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
26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。

ヘルスサポーター21教室

町では、ヘルスサポーター（自分の健康の度合いを知り、家族みんなの健康づくりをすすめる人）を増やし、生活習慣病予防を目指すため、「ヘルスサポーター21教室」を開催します。食事バランスガイドの活用方法や清涼飲料水の糖分量、みそ汁の塩分量について学び、自分の健康を見直しませんか。

- ◆日時 1月25日（金）午前10時～午後3時
- ◆場所 豊間根生活改善センター
- ◆対象 町内在住の成人
- ◆内容 塩分測定、健康講話、調理実習
- ◆持参する物 みそ汁、筆記用具、電卓、エプロン
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ◆申込期限 1月23日
- ◆申込先・問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当（内線161）へどうぞ。

‘ひきこもり’を考える集い

講演を通じて ‘ひきこもり’がちな若者、への理解を深めませんか。どうぞご参加ください。

- ◆日時 2月7日（木）午前10時～正午
- ◆場所 宮古市総合福祉センター（宮古市小山田）
- ◆演題 「ひきこもりのこころの理解と支援～『治す』のか？『支え合う』のか？地域・家族ができること～」
- ◆講師 矢吹孝志さん（NPO法人ヒューマントータルコミュニティ*あい*代表）
- ◆問い合わせ 宮古保健所（☎64-2218）へどうぞ。

機能回復訓練室の利用を再開

暖房設備改修工事に伴い、利用を休止している保健センターの機能回復訓練室は、1月26日から利用を再開します。どうぞご利用ください

- ◆問い合わせ 役場保健福祉課健康管理担当（内線160）へ。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期 間	テ ー マ
2月4日～11日	中学生・中学生の反抗期の扱い方
2月12日～17日	幼 児・幼児期の食事
2月18日～24日	入学前・入学を目前にした子供の気持ち
2月25日～3月2日	小学生・読書の習慣

- 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。

◆2月の骨髄ドナー登録

期 日	受 付 時 間	場 所	備 考
26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。