

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康福祉課健康づくり係(☎82-3111内線143、145)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	27日	午後0時40分～1時	平成28年8月1日～8月31日生まれ
6カ月児健診	27日	午後1時10分～1時30分	平成28年5月1日～5月31日生まれ
10カ月児健診	13日	午後2時～2時20分	平成28年1月8日～2月10日生まれ
	27日	午後1時40分～2時	平成28年2月11日～2月29日生まれ
1歳6カ月児健診	13日	午後0時50分～1時10分	平成27年4月10日～6月4日生まれ

- 持ち物 母子健康手帳、問診票、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。希望する人は、事前に町健康福祉課検診推進係(内線144)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
14日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時45分	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

- すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、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(☎82-6099)へどうぞ。

◆12月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
7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保護者

- 赤ちゃんランドは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。参加を希望する人は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物をお持ちになり、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(☎82-6099)へどうぞ。

◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所在地	電話番号
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

- ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医院へお申し出ください。

◆12月の精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	8日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	27日	午前10時～	宮古地区合同庁舎1階 一般相談室

- 「精神保健相談」と「こころの相談室」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いろいろなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までに町健康福祉課健康づくり係(内線143)へお申し込みください。

喫煙はマナー守って気配りを

喫煙は、脳卒中や肺がん、心筋梗塞、妊娠中の異常などの危険性を高め、また、たばこは喫煙者だけでなく周囲の人へも影響を及ぼします。一副流煙が周囲の人に及ぼす影響—喫煙者が吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ちのぼる副流煙には多くの害が存在します。どのくらいの影響があるか、たばこの3



大有害物質を比較してみると、主流煙を1とした場合、副流煙にはニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍となっています。また、たばこを吸わない女性が、家庭や職場で副流煙を吸ってしまう状態にある場合、乳がんの発症リスクが最大で2.6倍増加するとも言われています。

たばこを吸う人は、禁煙したり喫煙所を利用したりするなどし、自分の体だけでなく周囲の人にも気を配り、マナーを守って吸うようにしましょう。

—やめたい人は禁煙グッズや禁煙外来のご利用を—

今では、病院の禁煙外来や禁煙グッズが普及してきており、これを利用することで禁煙成功率が3～4倍高まることが分かっています。たばこをやめたくてもやめられない方は、禁煙の補助として利用してみましょう。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線143)へ。

◆12月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
1日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしさおでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
8日	町中央コミュニティセンター和室	ちよび塩クッキング教室(チキンのトマト煮込み、ミルクスープ)
15日	町中央コミュニティセンター和室	心が喜ぶ12のヒント(テーマ「毎日をアクティブに暮らすために」)
8日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室(手軽にできる健康のための運動)

- お申し込みは、前日までに町健康福祉課健康づくり係(内線145)へどうぞ。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
12月13日	午後1時～2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内線249)へお申し込みください。

◆エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
12月13日	午後3時～7時	宮古保健所	無料

- 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、性器クラミジア感染症検査を行っており、検査は匿名で受けられます。12月は「世界エイズデー」のキャンペーンの一環として予約不要で受けられます。

◆問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線249)へどうぞ。