

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

◆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
3カ月児健診	28日	午後0時40分～1時	平成28年10月1日～10月31日生まれ
6カ月児健診	28日	午後1時10分～1時半	平成28年7月1日～7月31日生まれ
10カ月児健診	28日	午後1時40分～2時	平成28年4月11日～4月30日生まれ
1歳6カ月児健診	14日	午後0時50分～1時10分	平成27年6月5日～8月14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。

◆2月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
1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
22日			

○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。

◆2月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
8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。

◆2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	28日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	28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、いらいら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。

冬の健康管理“ヒートショック”に用心を

◎ヒートショックとは…

人の体は寒さを感じると、血管が縮んで血圧が上がります。冬の時期、屋外への外出時や、温かい部屋から寒い部屋への移動時は、血圧が急激に上昇します。このような急激な血圧の変動を「ヒートショック」と呼びます。

ヒートショックは、急激な血圧の変動によって脳卒中や心筋梗塞、失神、意識障害による入浴中の溺水(湯船で溺れる)などを引き起こします。厚生労働省の統計によると、全国で家庭の浴槽での溺死者数は、10年間で1.7倍に増加しているため、十分注意しましょう。

★ヒートショックの影響を受けやすい人の特徴

65歳以上、高血圧・糖尿病がある、肥満気味である、不整脈がある、脱衣所や浴室に暖房器具がない、飲酒後に入浴することがある、熱い風呂が好き—など

★ヒートショックによる事故を防ぐためには

- ①脱衣所や廊下を暖房で温め、浴室はシャワーをまいて温める。
- ②湯船の温度は41度以下、入浴時間は10分までを目安に。
- ③浴槽から急に立ち上がらない。
- ④飲酒後すぐに入浴しない。入浴はお酒が抜けてから。
- ⑤入浴前に同居者に声をかけ、見守ってもらう。
- ⑥入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をする。
- ⑦暖かい格好をして外出する。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線144)へ。

◆2月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
2日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かさずおでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
9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(ペペロニチーノ、野菜たっぷり肉団子スープ、かぼちゃ蒸しパン)
16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(次世代に語り継ぎたい生活の知恵と工夫についての講話)
9日 23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) ※9日は午後1時半～3時半

○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
2月14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
2月14日	午後4時～6時半	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います。検査は匿名で受けられます。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。