

# 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。4月1日以降の問い合わせは(内線615、616、606)へお掛けください。

# 保健だより

## ○4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	25日	午後0時40分～1時	平成28年12月1日～12月31日生まれ
6カ月児健診	25日	午後1時10分～1時半	平成28年9月1日～10月4日生まれ
10カ月児健診	25日	午後2時～2時20分	平成28年5月30日～7月5日生まれ
1歳6カ月児健診	11日	午後1時～1時10分	平成27年8月15日～10月11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、必ずお越しください。  
※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。

## ○4月のすくすくひろば

期日	場所	時間	対象者
19日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園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。

## ○4月の赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
26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

○赤ちゃんらんどは、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。

## ○4月の出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
12日	町中央コミュニティセンター和室南側	午前10時～11時45分	子どもとその保護者

○出前ワイワイキッズは、近所に住む子育て家庭が交流する場です。詳しくはお問い合わせください。

◆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。

## ○4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	13日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	13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。

## 中性脂肪とコレステロールにご注意

中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの数値が高いときは、血中の脂肪が多い状態で、血管内部に脂肪が張り付き血流を悪くします。自覚症状がほとんどなく、そのままだと血管が細くなり、心臓病や脳卒中を引き起こす恐れがあります。食生活を見直し、正常な値を保ちましょう。

### ○中性脂肪とコレステロールの働きは？

★中性脂肪…使いきれなかったエネルギーを、脂肪として溜め込んだもの。増えすぎるとHDL(善玉)コレステロールを減らしてしまふ。

★LDL(悪玉)コレステロール…ホルモンなどのもととなる。増えすぎると動脈硬化を引き起こす。

★HDL(善玉)コレステロール…余分なLDLコレステロールを回収して血管を掃除する。低くなりすぎると血管がもろくなりやすくなる。

### ◆食生活改善チェックリスト◆

□間食は1日2回以上である。

⇒1日1回以下にし、夕食以降の間食は控えましょう。

□ジュースや栄養ドリンク、加糖コーヒーをよく飲む。

⇒糖分の取り過ぎにつながります。水やお茶にしましょう。コーヒーはブラックで。

□食事代わりに菓子パンや団子を食べることがある。

⇒菓子パンや団子などは食事の代わりになりません。主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう。

□毎日飲酒する。

⇒アルコールは1日当たり7キログラムと高カロリーで、栄養素の無い空っぽのエネルギーと言われていています。休肝日を設定して肝臓をいたわりましょう。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線143)へ。

## ○4月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
6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
13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(減塩でおいしいメニュー)
27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
4月11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
4月11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。