

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内線615、616)へどうぞ。

【3月号】

保健だより

○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50分～1時10分	平成29年11月1日～11月30日生まれ
6カ月児健診	27日	午後1時10分～1時半	平成29年8月1日～8月31日生まれ
10カ月児健診	27日	午後2時～2時20分	平成29年5月1日～5月31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28年7月5日～9月13日生まれ
3歳児健診	15日	午後0時半～0時50分	平成26年10月15日～12月31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。
※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。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

○すくすくひろば

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。

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○赤ちゃんらんど

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。

▶持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
5日	町中央コミュニティセンター和室	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子育て家庭が交流する場です。

◆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

医療機関	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、各医療機関へお申し出ください。

○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	27日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室		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週間前までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線616)へ。

今日から減塩に取り組みましょう

町では、平成29年度健康診査で、1日の推定塩分摂取量検査を行いました。その結果、男性平均は10.1g、女性平均は9.7gと、日本高血圧学会が定める1日の目標塩分摂取量(男性8g、女性7g)を上回りました。また、健康教室参加者から「新巻や塩辛などの塩分が多いものが食卓に並び」「濃い味付けを好む」「味付けされた料理に醤油を付け足す」などが話され、普段の食生活からも、本町は塩分を取り過ぎる傾向にあると考えられます。塩分のとり過ぎは、血圧上昇につながり、高血圧は動脈硬化、脳卒中、心臓病や腎臓病のリスクを高めます。これらの病気にかからないよう、今日から減塩しましょう。

【減塩のポイント】

- ①粉末タイプの化学調味料には塩分が含まれています。天然のだしを使いましょう
- ②塩分控えめの調味料が売られていますが、使い過ぎれば過剰摂取になります。控えめを心掛けましょう。
- ③塩魚や塩辛、漬物など塩分の多い食品を食べる量、回数を減らしましょう。
- ④調味料は小皿に出して、かけずに付けて食べましょう。
- ⑤さつまあげ1枚に1.2g、はんぺん1枚に1.5g、ハム1枚に0.5g、魚肉ソーセージ1本に2.1gと、食材そのものに含まれる塩分にも注意しましょう。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
20日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成25年7月26日～9月20日生まれ

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

○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(減塩で美味しいメニュー)
15日 22日	保健センターホール	きつかけ運動教室

▶申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線616)へどうぞ。

○骨髄ドナー登録

受付日	受付時間	場所
13日	午後1時～2時	宮古保健所

▶申込期限 受付日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線249)へ。

○エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

検査日	受付時間	場所	検査手数料
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、梅毒検査を行っています。検査は匿名で受けられます。

▶申込期限 検査日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線249)へ。