

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。

【4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	24日	午後0時50分～1時10分	平成29年12月1日～12月31日生まれ
6カ月児健診	24日	午後1時50分～2時10分	平成29年9月1日～9月17日生まれ
10カ月児健診	10日	午後1時40分～2時	平成29年6月1日～6月30日生まれ
3歳児健診	10日	午後0時50分～1時10分	平成27年1月1日～3月10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
18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
25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
11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。

○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。

○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		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、いら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。

肥満解消で毎日元気に

過去5年間に町が行った健康診断の結果をみると、BMI 25以上の肥満者の割合は、男性で40%（全国約30%）、女性で27%（全国約26%）と高くなっています。学校保健統計調査によると、中学生でも14.5%と、全国平均の8.2%に比べ高い状況にあり、町内の学校保健委員会でも課題として挙げられています。

◎肥満になってしまう原因は？

日頃の保健活動の中で「昼食やおやつが菓子パン」「砂糖入りのコーヒーやジュースを飲む」「お供えした団子類を、悪くならないうちに…と食べてしまう」などの声が聞かれ、糖分や炭水化物のとり過ぎが習慣化していることを感じます。食事量のほか、質にも課題がありそうです。

◎日々の心掛けが大事！

町の健康教室に参加した人の中には、野菜や海草を多く食べたり、パンや麺類を食べる時には、野菜が入っている物を選ぶように心掛けたりするなどの工夫をし、1カ月で3.5%の減量に成功した人もいます。

■BMIをチェックして自分の肥満度を確認しよう！

皆さんのBMIはいくつでしょうか。身長と体重から自分の肥満度がわかります。実際に計算してみましょう。

①身長(㎝)×身長(㎝)の計算をする

(例)身長170㎝の場合…1.7×1.7=2.89

②①で求めた値で体重を割る

(例)体重75㎏の場合…75÷2.89=25.95

②で求めた値が25を超えると肥満と判定されます。この機会に自分の食生活を振り返り、健康的な食習慣を心掛けましょう。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
26日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成25年9月21日～10月24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

開催日	場所	内容
5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
12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)
19日	保健センターホール	きっかけ運動教室

▷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。

○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。