

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。

【8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	28日	午後1時10分～1時半	平成30年4月16日～5月25日生まれ
6カ月児健診	28日	午後0時50分～1時10分	平成30年1月19日～2月20日生まれ
10カ月児健診	28日	午後0時50分～1時10分	平成29年9月20日～10月20日生まれ
3歳児健診	7日	午後0時50分～1時10分	平成27年5月9日～6月15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時半	幼稚園や保育園に入園していない1～2歳児とその親、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。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
8日	織笠保育園子育て支援センター室	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
◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
10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
22日			
27日			

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	9日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室		午前10時～	

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。

ご存知ですか？ 慢性閉塞性肺疾患のこと

「慢性閉塞性肺疾患(略称：COPD)」を知っていますか。別名「たばこ病」ともいわれ、喫煙などで受ける刺激により、気管支に炎症が起こったり肺の細胞が壊されたりして、呼吸がしにくくなる病気のことです。



平成28年度に町が行った各種健診受診者のうち、COPDを知っていると答えた人の割合は15.4%でした。県内全体の割合は48.8%で、比較すると、本町における関心があまり高くないことがわかります。

COPDは、喫煙開始年齢が低い人、また1日の喫煙本数が多い人ほどかかりやすく、病気の進行も早まります。つまり、禁煙することがCOPDの効果的な予防に繋がります。COPDにかかる前に禁煙してみませんか。また、咳やたん、息切れなどの症状がある人は、呼吸器外来を受診しましょう。



◎禁煙したい人は禁煙外来ご利用を

禁煙したい人の助けになるのが禁煙外来です。たばこに含まれるニコチンは強い依存性を持つため、自分の意志だけで禁煙をすることは非常に困難です。禁煙外来を受診し、禁煙に取り組むのも効果的な方法の一つでしょう。

▶町内の実施医療機関 県立山田病院(☎82-2111)

○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	手を動かしさあでんせ(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(減塩で美味しいメニュー)
23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。

○骨髄ドナー登録

受付日	受付時間	場所
21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
21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、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。

