

Health Guide

【9月号】

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。

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	25日	午後1時10分～1時半	平成30年5月26日～6月9日生まれ
6カ月児健診	25日	午後1時20分～1時40分	平成30年2月21日～3月10日生まれ
10カ月児健診	11日	午後1時半～1時50分	平成29年10月21日～10月31日生まれ
	25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
1歳6カ月児健診	11日	午後0時50分～1時10分	平成29年1月11日～3月8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。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
13日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	妊婦とその家族	産後の身体の変化、乳房ケアなど

ハロー赤ちゃん教室は、講話や実技などをとおしてお産の準備を助産師などが支援する教室です。

▷持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本
◆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
12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。

○赤ちゃんらんど

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	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
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
14日			
28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。

知って防ごう”ロコモ”

皆さんは『ロコモ』という言葉を知っていますか。「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)」とは、筋肉や骨、神経といった運動器の障害によって、要介護の状態になることや、要介護になる危険性が高くなっている状態のことです。



高齢になると、筋肉量の減少や骨粗しょう症、変形性関節炎などの状態が重なり、立ったり歩いたりといった移動能力に支障を来すようになります。

ロコモは、脳卒中や認知症と並び、寝たきりや要介護状態となる3大要因の一つです。予防するためには積極的な運動が重要ですので、次の体操を行いましょ。

◎ロコモ予防体操

①開眼片足立ち 片足を床に着かない程度に上げて、1分間立ち続けます。安全のため、いすやテーブルなどにつかまり、左右の足で1日3回ずつを目安に行いましょう。



②スクワット 肩幅くらいに足を広げて椅子の前に立ち、椅子に腰かける要領でお尻をゆっくり下ろします。お尻を下ろしたら再びゆっくり立ち上がります。深呼吸をするペースで、5～6回を1日3セット行いましょう。

○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(減塩で美味しいメニュー)
20日	保健センターホール	きっかけ運動教室
27日		

▷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。

○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	25日	午後1時半～	町中央コミュニティセンター
こころの相談室	13日	午前10時～	宮古保健所

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。

○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
11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。