

Health Guide

【10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	23日	午後1時10分～1時半	平成30年6月10日～6月30日生まれ
6カ月児健診	23日	午後0時50分～1時10分	平成30年3月11日～4月16日生まれ
10カ月児健診	23日	午後0時50分～1時10分	平成29年12月5日～12月25日生まれ
3歳児健診	18日	午後0時半～0時50分	平成27年6月16日～8月27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
16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	赤ちゃんのお世話の仕方、沐浴指導

ハロー赤ちゃん教室は、講話や実技などをおして出産や育児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
10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。

■10月31日開催のすくすくひろばについて

親子クッキングを行います。参加を希望する人は10月17日までにお申し込みください。

◆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
17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
3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
15日			
24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。

がん予防に役立つ健康習慣

毎年9月はがん^{せいあつ}征圧月間です。がんにならないためには、どのようなことに気を付けなければならないのでしょうか。毎日の何げないあなたの習慣が、がんになるリスクを高めているかもしれません。

◎がんは日本人の死因第1位

がんは、日本人の死因第1位であり、本町においても同様です。がんになる要因は、生活習慣やウイルスによる感染などさまざまですが、早期発見・早期治療により治る病気になりつつあります。

◎がんを防ぐ健康習慣

- ①禁煙(たばこを吸わない、他人のたばこの煙を避ける)
- ②節酒(お酒の飲み過ぎに注意する)
- ③バランスの良い食生活(塩辛い食品は控える、野菜や果物が不足しないようにする)
- ④適度な運動と適切な体重維持
- ⑤ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑥定期的ながん検診受診

普段の生活からがんにならない健康習慣を意識し、生活習慣の改善と定期的な検診の受診でがんを予防していきましょう。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
2日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成25年12月28日～平成26年3月10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
4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(映画の上映会)※参加費300円
11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)
18日	保健センターホール	きっかけ運動教室
25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	23日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	23日	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
9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。