

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（☎82-3111内線615、605）へどうぞ。

3月号

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○乳幼児健診・健康相談

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	14日	午後0時50分～1時00分	令和3年11月11日～12月10日生まれ
6～7カ月児健診	14日	午後1時10分～1時20分	令和3年8月11日～9月10日生まれ
9～10カ月児健診	14日	午後1時00分～1時10分	令和3年5月11日～6月10日生まれ
1歳児半健診	16日	午後0時50分～1時00分	令和2年7月11日～9月2日生まれ
4歳半児健康相談	29日	個別に通知します	平成29年8月1日～9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、ご連絡ください。
◆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
4日	保健センター2階ホール	午前10時～正午	妊婦とその家族	栄養士による講話とレシピ紹介など

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパやママ、家族の人もご参加ください。
▶持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)
▶申込期限 3月3日
◆申込先・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。

○子育てサロン※要予約(午前・午後各6組まで)

開催日	時間	場所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス、
金曜日	午後0時半～2時	保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であり、保護者や妊婦がホッとできる場です。開催場所やサロンの様子は、ブログをご確認ください。

◆申込先・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

期日	場所	時間	内容
10日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室(体操)
17日	まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円

▶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615）へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
①こころの相談	22日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半～	

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、イライラなどの心の悩みに専門の医師が対応します。

▶申込期限 ①3月21日 ②3月18日
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

保健だより



今より「プラス10分」すきま時間で運動を

運動には、血管を若返らせ、基礎代謝を高めることで生活習慣病を予防、さらに心の病気や認知症のリスクを軽減する効果が期待できます。普段の生活で“すきま時間”を見つけ、家の中で運動する時間を今よりも「プラス10分」取り入れていきましょう。

この運動がおすすめです

肩甲骨はがし(10回×2セット×3回)



肘が90度になるように顔の前で手を合わせ、そこから肩甲骨を寄せるように腕を開く。

スクワット(10回×2セット×3回)



椅子の背もたれにつかまり、肩幅に足を開く。お尻を真下に下ろすように膝を曲げる。

作成協力：医療法人晃生会近藤医院

○びよびよランド

期日	場所	時間	対象者
22日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	3カ月～1歳未満の子どもとその家族

びよびよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。情報交換や育児相談を通じ、子育ての不安を解消しましょう。

▶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 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
2日、23日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○おでかけ広場

期日	場所	時間	対象者
9日、16日	飯岡コミュニティセンター	午前10時～11時	未就園児とその家族

おでかけ広場は、未就園児とその家族が交流する場です。
◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。