

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。

4月号

保健だより

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

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	18日	午後0時50分～1時00分	令和3年12月11日～12月31日生まれ
6～7カ月児健診	18日	午後1時10分～1時20分	令和3年9月11日～10月10日生まれ
9～10カ月児健診	18日	午後1時00分～1時10分	令和3年6月11日～7月10日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き
※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。

※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
8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	妊娠中の注意点や母乳育児に関すること

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。パパやママになる人のほか、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 4月7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
14日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	きつかけ運動教室(体操)
21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	14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 ①4月13日 ②4月12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。

食事など生活習慣見直し 糖尿病を予防しましょう

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。初期症状はほとんどありませんが、病状が進行すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすほか、感染症にもかかりやすく、治りにくくなります。

糖尿病にならないために、食事や運動など生活習慣を見直し、自分自身で血糖値をコントロールしましょう。

◎食事のポイント

- ・食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）から食べる
- ・炭水化物の摂り過ぎに注意する
- ・おやつなどの間食はなるべく控える
- ・規則正しく、1日3食しっかりと摂取する
- ・ひと口30回を目安によく噛んで食べる。
- ・寝る前の飲食は避ける
- ・揚げ物より蒸し料理、炒め物より煮物など調理方法でカロリーを抑えた食事を心掛ける



◎運動のポイント

- ・今より1日10分多く体を動かす
 - ・ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動をする
- ※有酸素運動にスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
20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

ぴよぴよランドは、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
13日、27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
8日、11日、22日、27日	町中央コミュニティセンター和室	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。