

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。

【5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・相談

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3 歳 児 健 診	19日	午後0時20分 ～0時40分	平成31年1月1日 ～4月12日生まれ
1 歳 半 児 健 診	25日	午後0時50分 ～1時00分	令和2年9月3日 ～11月10日生まれ
3～4 ヵ月児健診	26日	午後0時50分 ～1時00分	令和4年1月1日 ～1月31日生まれ
6～7 ヵ月児健診	26日	午後1時10分 ～1時20分	令和3年10月11日 ～11月10日生まれ
9～10 ヵ月児健診	26日	午後1時00分 ～1時10分	令和3年7月11日 ～8月10日生まれ
4 歳 半 児 健康相談	31日	個別に通知し ます	平成29年9月11日 ～11月20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。

◆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※日曜日開催

期 日	場 所	時 間	対 象 者	内 容
15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	お産の経過、夫や家 族の役割など

ハロー赤ちゃん教室は、赤ちゃんを迎えるための教室です。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▷申込期限 5月13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	



子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場
所やサロンの様子は、ブログをご確認ください。(QRコード)

◆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
19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
27日	中央公民館 2階小ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室 (脳卒中予防運動教室)

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニング
などの運動教室、減塩レシピを紹介する栄養教室など、健康を
増進するための各種教室を開催しています。

▷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	12日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半～	

▷申込期限 ①5月11日 ②5月10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

適性体重を知って 生活習慣見直そう

令和3年度の特定健康診査
結果では、受診した人の約4
割が「肥満傾向」となりまし
た。この比率は過去5年間で
最も高く、原因として体を動
かす機会が減少していること
などが考えられます。肥満は、
高血圧や糖尿病などの生活習
慣病を引き起こします。自分の適性体重を知って、生活
習慣を見直しましょう。



◎あなたに適した体重の目安は

適性体重(キロ)は、身長(メートル)×身長(メートル)×22＝で計算
することができます。例えば、身長が1.5メートルの人の適性体
重は身長(1.5メートル)×身長(1.5メートル)×22＝49.5キロとなります。

◎生活習慣を見直すポイント

- ・早寝早起きで生活のリズムを整える。
- ・1日3食、決まった時間に食事をする。
- ・夕食は午後8時までに済ませる。
- ・洋食より和食を選ぶ。
- ・おやつは1日200キロまで、夕方までには食べ終える。
- ・10分間のウォーキングから始める。
- ・日々の体重を変化チェックする。
- ・飲酒は週に2日程度の休肝日を設ける。

○ぴよぴよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
18日	町中央コミュニティ センター和室	午前10時 ～11時	3 ヵ月～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
がゆっくり交流できる場です。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
11日、25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
相談などができる場です。

◆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
13日、16日、 20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できる場です。

◆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。