

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。

【6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
2歳児健康相談	14日	個別に通知します	令和2年1月1日 ～3月20日生まれ
3～4カ月児健診	23日	午後0時50分 ～1時00分	令和4年2月1日 ～3月10日生まれ
6～7カ月児健診	23日	午後1時10分 ～1時20分	令和3年11月11日 ～12月10日生まれ
9～10カ月児健診	23日	午後1時00分 ～1時10分	令和3年8月11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、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
12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	お風呂の入れ方や スキンケアなど

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 6月10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
16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
	保健センター 2階ホール	午後1時～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、減塩レシピの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	9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 ①6月8日 ②6月7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

たばこの影響を理解して 禁煙の一步を踏み出そう

たばこは喫煙者だけでなく、家族や周囲の人の健康にも影響を与えています。たばこが及ぼす影響を理解して、禁煙の一步を踏み出してみませんか。

◎煙には有害物質が200種類以上

たばこの煙には200種類以上もの有害物質が含まれ、そのうち発がん性物質は約70種類も含まれています。喫煙は肺がんなど呼吸器の病気だけでなく、動脈硬化を進める原因にもなります。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの合併症が発症すると、動脈硬化が一気に進行し、心臓病や脳卒中にもつながります。

◎「副流煙」吸うと病気になるリスク高まる

たばこは、喫煙者が吸い込む主流煙とたばこの先から出る煙の副流煙が発生します。直接フィルターを通らない副流煙は、主流煙より高濃度の有害物質を含むため、これを吸い続けるとたばこを吸わない人でも喫煙者と同様に肺がんなどの病気になるリスクが高まります。

◎禁煙中に吸いたくなった時の対処法

- ・水やコーヒーを飲む
- ・軽い運動をする
- ・深呼吸をする
- ・顔を洗う
- ・歯磨きをする
- ・ガムを噛む など



○びよびよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
15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 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
7日、22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
10日、13日、23日、27日、29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。