

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。

9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	20日	午後0時50分～1時00分	令和4年5月11日～6月10日生まれ
6～7カ月児健診	20日	午後1時10分～1時20分	令和4年2月1日～3月10日生まれ
9～10カ月児健診	20日	午後1時00分～1時10分	令和3年11月11日～12月10日生まれ
3歳児健診	27日	午後0時20分～0時40分	平成31年4月13日～令和元年5月10日生まれ
1歳半児健診	28日	午後0時50分～1時00分	令和3年1月1日～3月28日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き

◆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・金曜日	午前10時～11時半 午後0時半～2時	オランダ島ハウス、 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。

◆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
15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
22日	町中央公民館 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	8日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

▷申込期限 ①9月7日 ②9月6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。

○おでかけ広場

期日	場 所	時 間	対 象 者
5日、26日、28日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
16日	山田町第一保育所		

◆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。

ストレスをコントロールして健康に

新型コロナウイルス感染症の影響で思いどおりに外出ができない状況が続いています。自粛生活が長引いていることでストレスをため込み、発散できない人も多いのではないのでしょうか。心と体は密接に関係しています。普段から心の状態を確認し、ストレスを上手にコントロールしていくことが大切です。

◎こんな症状ありませんか

次の症状はストレスが原因かもしれません。

- ▶心理的な症状…イライラする、怒りっぽい、不安感、無気力、疲労感など
- ▶身体的な症状…食欲低下、頭痛、動悸、めまい、肩こり、下痢、便秘など
- ▶行動的な症状…深酒、過食、多動、ケアレスミス、遅刻、対人行動を避けるなど

◎ストレスと上手に付き合っていく

ストレスを完全に無くすことは難しいです。せめてため込まないように次のことに気を付けながら、上手に付き合っていくしましょう。

- ▶不規則な生活習慣は体の不調につながります。しっかりと睡眠をとり、バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。
- ▶体調の異変は疲れた心からの警告です。早い段階でその異常に気付くことで、軽症のうちに回復することができます。一人で悩まず、家族や知人に話したり、専門家など相談したりしましょう。

◎心や体の異常を感じたら早めの相談を

少しでも心や体の異常を感じたら次の連絡先に相談してみましょう。

- ▶町健康子ども課（内線615）
- ▶宮古保健所保健課（☎64-2218）
- ▶盛岡いのちの電話（☎019-654-7575）
- ▶よりそいホットライン（☎0120-279-226）

○びよびよランド

期日	場 所	時 間	対 象 者
14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、21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。