

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。

【12月号】

お知らせする各種健診や教室などは、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：町保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
1 歳 半 児 健 診	7 日	午後 0 時 50 分 ～ 1 時 00 分	令和 3 年 3 月 29 日 ～ 6 月 7 日 生 ま れ
3 歳 児 健 診	13 日	午後 0 時 20 分 ～ 0 時 40 分	令和 元 年 7 月 19 日 ～ 9 月 30 日 生 ま れ
3 ～ 4 カ 月 児 健 診	19 日	午後 0 時 50 分 ～ 1 時 00 分	令和 4 年 8 月 1 日 ～ 9 月 10 日 生 ま れ
6 ～ 7 カ 月 児 健 診	19 日	午後 1 時 30 分 ～ 1 時 40 分	令和 4 年 5 月 1 日 ～ 6 月 10 日 生 ま れ
9 ～ 10 カ 月 児 健 診	19 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
4 歳 半 児 健 康 相 談	27 日	個別に通知し ます	平成 30 年 3 月 21 日 ～ 5 月 20 日 生 ま れ

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。

※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますので、お気軽にお声がけください。

▷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。

○ハロー赤ちゃん教室

期 日	場 所	時 間	対 象 者	内 容
9 日	町保健センター	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、家族の人も参加できます。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物（水分補給のため）

▷申込期限 12月8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 ・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、 町保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であるほか、保護者や妊婦などの交流や相談の場です。開催場所やサロンの様子は、上記QRコードから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
1 日	町保健センター 2 階ホール	午前 10 時～11 時半	きっかけ運動教室 （脳卒中予防運動教室）
15 日	町まちなか交流 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

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。

保健だより

冬場の入浴は「ヒートショック」に注意して

ヒートショックは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や失神などを引き起こす健康被害です。特に温度差が生じやすい冬場の入浴時には、ヒートショックをきっかけに浴槽内で溺死する事例も少なくありません。入浴時は次のポイントに気を付けましょう。

《入浴時のヒートショックを防ぐ 6 つのポイント》

- ①脱衣所や浴室を暖める…服を脱いだ状態で「寒い」と感じない程度に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②食事直後や飲酒時の入浴は控える…食後 1 時間以内や飲酒をしたときは、血圧が下がりやすいので、入浴は控えましょう。
- ③家族に声を掛けて入浴…異常があったときにすぐに家族が気付けるよう、声を掛けてから入浴しましょう。
- ④入浴前後は十分な水分補給…脱水状態では心筋梗塞や脳卒中を誘発するため、十分な水分を補給しましょう。
- ⑤湯船に入る前にかけ湯…急激な温度変化に伴う血圧変動を防ぐため、湯船につかる前にかけ湯をしましょう。
- ⑥湯温は38～40度に設定…お湯の温度が高いと血圧が上がり、心臓に負担が掛かります。湯温は38～40度以内に設定しましょう。

○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	27 日	午前 10 時～正 午	宮古保健所
②精神保健相談	8 日 27 日	午後 1 時半から	山田町役場 宮古保健所

▷申込期限 ①12月26日 ②12月6日、23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）へどうぞ。

○ぴよぴよランド

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 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
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。

○おでかけ広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
2 日、9 日、23 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
12 日	織笠保育園		

◆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。