

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。

保健だより

1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
3～4カ月児健診	23日	午後1時00分～1時10分	令和4年9月11日～10月10日生まれ
6～7カ月児健診		午後1時50分～2時00分	令和4年6月11日～7月10日生まれ
9～10カ月児健診		午後12時50分～1時00分	令和4年3月11日～4月10日生まれ
2歳児健康相談	31日	個別に通知します	令和2年10月1日～12月31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
15日	町保健センター	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、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 来年1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・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
12日	町中央コミュニティセンター2階集会室	午前10時～11時半	きっかけ運動教室（脳卒中予防運動教室）
19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推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。

飲酒習慣を見直そう

緊張をほぐしたり血行を良くしたりと、心と体を潤すお酒——。だからと言って飲みすぎてしまうと、認知機能の障害や高血圧、心筋梗塞などの病気を引き起こします。飲む量や飲み方など、自分の飲酒習慣を見直してみませんか。

◎1日に飲む量の目安（女性や高齢者はこの半分）

- ・ビール…中びん1本(500ミリリットル)
- ・日本酒…1合(180ミリリットル)
- ・焼酎…0.6合(110ミリリットル)
- ・ワイン…グラス1.5杯(180ミリリットル)
- ・ウイスキー…ダブルで1杯(60ミリリットル)

◎病気を招きにくい飲み方のポイント

- ・休肝日を週2回設ける ・強いお酒は割って飲む
- ・お酒と交互に水やお茶を飲む
- ・就寝2時間前には飲むのをやめる
- ・脂っこい、塩辛いつまみを控える
- ・「シメのラーメン」を我慢する

○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	24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 ①12月23日 ②12月20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
18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
11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
25日			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、24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

◆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。

