

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。

【2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 歳 児 健 診	16日	午後0時20分 ～0時40分	令和元年10月1日 ～12月31日生まれ
3～4カ月児健診	21日	午後0時50分 ～1時00分	令和4年10月11日 ～11月10日生まれ
6～7カ月児健診	21日	午後1時10分 ～1時20分	令和4年7月11日 ～8月10日生まれ
9～10カ月児健診	21日	午後0時50分 ～1時00分	令和4年4月11日 ～5月10日生まれ
1歳半児健診	22日	午後0時50分 ～1時00分	令和3年6月8日 ～8月22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
5日	町保健センター	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 2月3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
9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）
16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

“メタボ”の予防や改善を

メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか。内臓脂肪症候群とも言われ、内臓脂肪の蓄積や脂質異常、高血圧や高血糖を併せ持っている状態を指します。そのままにしておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳血管疾患などの大きな病気を引き起こす原因となるため、早めの対策が必要です。普段から次のポイントを意識して予防や改善に努めましょう。



手遅れになる前に予防や改善を

《“メタボ”を防ぐ日常生活のポイント》

- ①食事はゆっくりよく噛んで、野菜から食べる
- ②おやつ回数や量を決め、夕方以降は食べない
- ③家事や散歩などで今より10分間多く体を動かす
- ④本やテレビなどを見ているときに、ストレッチや筋力トレーニング（つま先立ちやスクワットなど）をする

○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	28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 ①2月27日 ②2月24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
8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
1日、15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
10日、13日、27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
22日	山田第二保育所		

◆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。