

# Health Guide

[3月号]

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

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：町保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
4歳半児健康相談	7日	個別に通知します	平成30年5月21日 ～7月31日生まれ
3～4ヶ月児健診		午後0時50分 ～1時00分	令和4年11月11日 ～12月10日生まれ
6～7ヶ月児健診	13日	午後1時00分 ～1時10分	令和4年8月11日 ～9月10日生まれ
9～10ヶ月児健診		午後1時00分 ～1時10分	令和4年5月11日 ～6月10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、お気軽にお声かけください。

▷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
10日	町まちなか交流センター	午前10時～午後1時	妊婦と その家族	栄養士による講話 トレシピ紹介など

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、エプロン、バンダナか三角巾

▷申込期限 3月9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	QRコード
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	町保健センター	

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、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)
16日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちょび塙クッキング教室 ※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。

## ○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 ①3月27日 ②3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。

## 自殺予防はみんなの力で

県内の自殺による死者数は毎年約250人を超え、多くの人が自殺で亡くなっています。自分や大切な人の命を守るには、家族や友人、同僚など身近な人たちで支え合うことが必要です。身近で悩んでいる人を見かけたら声を掛けるなど、あなたができることから始めてみましょう。



### ～身近な人の命を救う4つのポイント～

①「気付き」…悩みを抱えているサインに気付こう

- ・ため息ばかりついている・口数が少なくなった
- ・食欲もなく、やせてきた・仕事中ボーッとしている

②「声掛け」…心配していることを伝えよう

- ・「この頃、元気ないようだけど、何か悩んでた？」
- ・「だいぶ疲れているようだけど、どうした？」

③「話を聞く」…気持ちに寄り添って話を聴こう

- ・相手の気持ちを否定したり、責めたりしない
- ・これまで苦労してきたことをねぎらう

④「つなぐ」…相談機関につながるように支援しよう

- ・相談機関などの紹介
- ・相談窓口への付き添い

### ◎主な相談窓口

▶町健康子ども課健康づくり係（内線615）

▶こころの相談電話（☎019-622-6955）

相談時間…平日 午前9時～午後6時

▶ヨリソイホットライン（☎0120-279-226）

相談時間…年中無休 24時間

## ○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て、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
3日	織笠コミュニティセンター	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
22日	町中央コミュニティセンター和室		

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、15日、20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。