

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康福祉課健康づくり係(☎82-3111内線
143、145)へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆ 1月の乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期日	受付時間	対 象 者
3 カ月 児 健 診	24日	午後0時40分 ～1時	平成28年9月1日 ～9月30日生まれ
6 カ月 児 健 診	24日	午後1時10分 ～1時30分	平成28年6月1日 ～6月30日生まれ
10 カ月 児 健 診	24日	午後1時40分 ～2時	平成28年3月1日 ～4月10日生まれ
3 歳 児 健 診	10日	午後0時50分 ～1時10分	平成25年9月5日 ～10月21日生まれ

- 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
- 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、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。希望する人は、事前に町健康福祉課検診推進係（内線144）へご連絡ください。

◆ 1月のすくすく広場

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45分	幼稚園や保育園に入 所していない乳幼児 とその親、祖父母
25日			

- すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

◆ 1月の赤ちゃんランド

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 子どもとその保護者

- 赤ちゃんランドは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。参加を希望する人は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物をお持ちになり、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所 在 地	電話番号
後 藤 医 院	長崎四丁目12-10	82-6690
近 藤 医 院	飯岡9-23-1	82-3328

- ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医院へお申し出ください。

◆ 1月の精神保健相談、こころの相談室

名 称	開 設 日	時 間	場 所
精神保健相談	12日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	24日	午前10時～	宮古地区合同庁舎 1階 一般相談室

- 「精神保健相談」と「こころの相談室」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までに町健康福祉課健康づくり係（内線143）へお申し込みください。

今冬もノロとインフルエンザにご注意を

●ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

昨年に全国で発生した食中毒は1202件。そのうちノロウイルス食中毒は481件、患者数は1万4876人で、食中毒の原因としては全体の4割を占め最も多くなっています。県内でも、ノロウイルスを原因とした食中毒が昨年には8件発生し、ことしは9月末時点ですでに4件発生しています。

【ノロウイルスによる食中毒を予防するために】

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱を。
- 食品取扱者や調理器具などからの二次汚染の防止を。
- 手洗いを徹底し、清潔なタオルを使用しましょう。
- 嘔吐物や糞便などの汚物の処理は適切にしましょう。

◆問い合わせ 宮古保健所環境衛生課食品医薬品チーム(☎64-2218)へどうぞ。

●インフルエンザが流行しています

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。県内では、学級閉鎖、学校閉鎖に陥る事態にもなっており、本町でも注意が必要です。

【インフルエンザを予防するために】

- 正しくこまめに手洗いをしましょう。
- 予防接種を受け、感染する可能性を減らしましょう。
- 健康管理をしっかり行い免疫力を高めておきましょう。
- 適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 人込みや繁華街への外出を控えましょう。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康管理係（内線142）へ。

◆ 1月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場 所	内 容
12日	町中央コミュニ ティセンター和室	ちよび塩クッキング教室（たらのねぎ味噌焼き、白菜とわかめのごま酢和え）
19日	町中央コミュニ ティセンター和室	心が喜ぶ12のヒント（長寿を極めた先人たちの生活法に関する講話）
12日 26日	保 健 セ ン タ ー 2 階 ホ ー ル	きっかけ運動教室（手軽にできる健康のための運動） ※12日は午後1時半～3時半

- お申し込みは、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線145）へどうぞ。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場 所
1月10日	午後1時～2時	宮古保健所

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249)へお申し込みください。

◆エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場 所	検査手数料
1月10日	午後4時～6時半	宮古保健所	無 料

- エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249)へお申し込みください。