

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605、615）
へどうぞ。

保健だより

【5月号】

○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	15日	午後0時50分～1時00分	令和5年1月生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和4年10月生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和4年7月生まれ
1歳6カ月児健診	31日	午後0時50分～1時00分	令和3年8月23日～10月31日生まれ
3歳児健診	23日	午後0時20分～0時40分	令和2年1月1日～2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
21日	町保健センター 2階ホール	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 5月19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
毎週火曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス、
木曜日	午後0時半～2時	町保健センター



(QRコード)

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、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
19日	町保健センター 2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室 (脳卒中予防運動教室)

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	11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	

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、イライラなどの心の悩みに専門の医師が対応します。

▷申込期限 ①5月10日 ②5月9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。

健康づくりは毎日の食事から 始めよう減塩生活

昨年度に町内で実施した各種健康診査の結果を見ると、1日の塩分摂取量の平均値は町内の全受診者のうち男性が9.7g、女性が9.1gでした。この平均値は、年々減少傾向にあるものの、厚生労働省が示す「一日塩分摂取基準量（男性7.5g、女性6.5g）」を上回っています。



塩分の取り過ぎは、血管に負担が掛かり動脈硬化につながるだけでなく、心筋梗塞や脳血管疾患などの原因になります。これらの病気を引き起こす前に、次のポイントを意識して減塩に取り組みましょう。

◎減塩のポイント

- ①料理の材料や調味料に香味野菜や酢などを取り入れ、味に変化をつける。
- ②塩分が多く含まれている麺類のスープは飲み干さない。
- ③漬物や塩蔵品を食べるのは1日1食までにする。
- ④しょうゆやソースを使うときは、上からかけずに小皿にとりわけ、少しずつ付ける。
- ⑤みそ汁は野菜などで具を多めにし、汁の量を減らす。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
17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する場です。

▷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
10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	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をする場です。

◆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。

○なかよしの森（おでかけ広場）

期日	場所	時間	対象者
1日、8日、22日、29日	山田町第一保育所	午前10時～11時半	未就園児とその家族
11日、18日、25日	織笠コミュニティセンター		
12日、26日、31日	町中央コミュニティセンター和室		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。※日時や場所が変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

◆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。

