

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

【6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	19日	午後0時50分～1時00分	令和5年2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11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8月生まれ
2歳児健康相談	8日	個別に通知します	令和3年1月1日～3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。

▷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
25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 6月23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 ・木曜日	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
1日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
16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	8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 ①6月7日 ②6月6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。

健全な食生活へ「食育」に取り組もう

「食育」とは、学校給食や栽培体験、健康教室への参加などのさまざまな経験を通じて、「食」の知識などを習得し、健全な食生活を実践することができる力を育てる取り組みです。「食育」と聞くと子ども向けのものと考えがちですが、糖尿病予防や生活習慣病予防などにも深く関わりがあります。ライフステージごとで、ポイントや取り組み方法が異なりますので、皆さんもご自身や家族などを想定し、食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。

◎ライフステージ別の食育のポイントと取り組み方法

ライフステージ	ポイント	取り組み
乳幼児期	1日3食食べる習慣や食事のマナーを教える	家族で団らんしながら食事をする
思春期	食品を自分で選ぶ力を身に着けるため、健全な食生活を考える	給食などから食の知識を学び、自分で簡単な料理に挑戦する
中年期	生活習慣病の予防のための正しい知識を持ち、適切な質や量を考える	健康教室などに参加し、健康的な食事の実践に取り組む
高齢期	低栄養などを防ぐための、自分に合った適切な食生活を考える	適正体重の維持や口内環境・そしゃく能力の低下を防ぐ

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
14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
7日、21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、15日、22日、29日	織笠コミュニティセンター	午前10時～11時半	未就園児とその家族
2日、16日、28日、30日	町中央コミュニティセンター和室		
5日、12日、19日、26日	山田町第一保育所		
20日	山田第二保育所		
27日	大沢保育園		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。

◆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。