

# 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

【7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	24日	午後0時50分～1時00分	令和5年3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12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9月生まれ
1歳6カ月児健診	12日	午後0時50分～1時00分	令和3年11月1日～12月25日生まれ
3歳児健診	18日	午後0時20分～0時40分	令和2年2月21日～4月5日生まれ
4歳半児健康相談	27日	個別に通知します	平成30年11月1日～31年1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。

▷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	栄養士による講話と調理実習など

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 7月20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



（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、右上の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
6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
14日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちょび塩クッキング教室 ※参加費300円
21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	13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	
	25日		山田町役場

▷申込期限 ①7月12日 ②7月11日、21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。

## お口の管理で全身の健康を守ろう

お口の健康は、全身の健康と密接に関係していることをご存知ですか。歯周病やむし歯をはじめとする口内トラブルが、糖尿病をはじめとする生活習慣病などに深く関わっています。お口の健康管理は自宅で行うセルフケアと定期的な歯科健診が大切です。磨き残しがないように歯を磨き、定期的に歯科健診を受け、全身の健康を守りましょう。

### ◎心当たりがあったら要注意

- ▶口臭が気になる▶歯が抜けたまま放置している▶歯磨きの時に出血する▶1年以上歯科医院を受診していない▶早食いや間食をよくする▶タバコを吸っている

### 【セルフケアのポイント】

- ①歯磨きの前にフロスや歯間ブラシなどを使う
- ②歯磨きの時は歯間や歯並びの悪いところ、歯と歯茎の境目、奥歯のかみ合わせ面の溝などをしっかり磨く
- ③鏡を見て、歯垢がついていないか、歯茎が腫れていないかをチェックする
- ④殺菌作用やフッ素配合の歯磨き剤を選ぶ
- ⑤歯周病予防の人は、「普通」「かため」の歯ブラシ、歯周病が進行している人は「やわらかめ」の歯ブラシを選ぶ

## ○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
12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
5日、19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
6日、13日、20日、27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
7日、26日	町中央コミュニティセンター和室		
3日、10日、24日、31日	山田町第一保育所		
11日	日台きずな保育園		
21日	織笠保育園		

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。

