発行／岩手県山田町 〒028－1392岩手県下閉伊郡山田町八幡町3－20 ☎0193－82－3111 編集／総務課

Health Guide 保健だより

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。

◆９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	27日	午後1時～1時20分	平成28年５月１日～５月31日生まれ
６カ月児健診	27日	午後1時半～1時50分	平成28年２月11日～２月29日生まれ
10カ月児健診	27日	午後2時～2時20分	平成27年11月１日～11月30日生まれ
３歳児健診	13日	午後1時～1時20分	平成25年５月２日～６月25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健康づくり係（内線144、145）へご連絡ください。

◆９月のすくすく広場

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

○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。

◆９月の赤ちゃんランド

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、飲み物をお持ちの上、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、三種混合、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。

◆９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	27日	午後１時半～	役場地下１階第一会議室
こころの相談室	８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。

夏バテを予防しましょう

梅雨が明け、急に暑い日が続くようになりましたね。この時期は、夏バテに注意しなければいけません。夏バテとは、夏に起こる「なんとなく体調が悪い」、「疲れが取れない」、「食欲がない」などの症状が出る体の状態のことをいいます。主な夏バテの症状とその予防法をご紹介します。

■夏バテの症状とその予防法

◎頭痛、肩こり、手足の冷えなど（自律神経の狂い）
【予防法】冷房の温度設定は、外気温と５度以内の温度差にしましょう。また、除湿をするようにしましょう。

◎うまく汗が出ない
【予防法】こまめに水分を補給しましょう。また、こまめにシャワーを浴び、汗を洗い流しましょう。

水分補給を忘れずに

◎暑い夜の睡眠不足
【予防法】同じ時間に床に入るようにしましょう。37度～39度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、疲れをとりましょう。

◎食欲不振
【予防法】疲労回復のために酸味のある食品（梅干しやレモンなど）、ビタミンＢ１を多く含む食品（豚肉、うなぎ、枝豆など）を取りましょう。夏野菜（トマト、ナス、キュウリ、レタスなど）も体のほてりを冷やし、のどを潤す働きがあります。

◆**問い合わせ**　町健康福祉課健康づくり係（内線143、145）へどうぞ。

◆９月の健康２倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
１日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしさおでんせ（手芸作品作り）※参加料300円
８日	町中央コミュニティセンター和室	ちょび塩クッキング教室（さんまかば焼き缶でふわふわ丼　他２品）
８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を学ぶ）※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。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
９月13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
９月13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。

PRINTED WITH SOY INK 「広報やまだ」は環境に優しい再生紙と大豆油インキ（植物油）を使用しています。