

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

◆7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	26日	午後0時50分 ～1時10分	平成28年3月1日 ～4月9日生まれ
6 カ月児健診	26日	午後1時半 ～1時50分	平成27年12月14日 ～12月31日生まれ
10 カ月児健診	26日	午後2時 ～2時20分	平成27年9月1日 ～9月30日生まれ
3 歳児健診	14日	午後0時半 ～0時50分	平成25年2月20日 ～5月1日生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、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145）へご連絡ください。

◆7月のすくすく広場

期日	場 所	時 間	対 象 者
6日 20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 とその保護者

- 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。

◆7月の赤ちゃんランド

期日	場 所	時 間	対 象 者
13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。

◆7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	21日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	21日	午前10時～正午	宮古地区合同庁舎 1階 一般相談室

- ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。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。
- 町では、「こころの相談室」を開催しています。詳しくは町健康福祉課健康づくり係（内線143）へお問い合わせください。

熱中症に気を付けましょう

高温多湿な場所に長くいると、体の水分や塩分のバランスが徐々に崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまいます。この状態を「熱中症」と呼び、場合によっては死亡することもあるため危険です。正しい知識を身につけ、熱中症を予防しましょう。

【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、
気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など

◎熱中症にならないために

熱中症予防のために、次のことを意識しましょう。

①暑さを避けましょう

室内では、扇風機やエアコンなどで温度を調節しましょう。また、外出時には通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。日傘や帽子の利用、こまめな休憩も効果的です。

②こまめな水分補給を

気付かないうちに、体内の水分は失われています。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう。

③塩分補給を忘れずに

朝食をしっかり食べ、みそ汁で適度な塩分を取りましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- ・涼しい場所へ移動させてください。
- ・衣服を緩め、体を冷やしてください。
- ・水分と塩分、経口補水液などを補給させてください。

◆7月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場 所	内 容
7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（七夕会、手 芸作品作り）※参加料300円
14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（わさび風 味のそばサラダ他2品） ※参加料300円
21日	町中央コミュニ ティセンター和室	こころが喜ぶ12のヒント（夏を乗り 切る衣食住のヒントや、熱中症の予 防と対策についてのミニ講座）
28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）

- 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
7月12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
7月12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。