

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

◆2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	23日	午後0時50分～1時10分	平成27年10月1日～11月23日生まれ
6カ月児健診	23日	午後1時半～1時50分	平成27年7月1日～8月23日生まれ
1歳6カ月児健診	9日	午後0時50分～1時10分	平成26年6月8日～8月9日生まれ
3歳児健診	18日	午後0時半～0時50分	平成24年10月3日～12月31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、歯ブラシ(1歳6カ月児健診から)
- 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。ご希望の方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。

◆2月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
3日	町中央コミュニティセンター	午前9時半～11時半	町内の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

- 参加希望の方は、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。

◆2月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
17日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

- 参加希望の方は、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
うらべ内科	船越5-31-9(旧農協船越支所)	89-7465
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。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

★インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。手洗いやうがい、マスクの着用、流行前のワクチン接種で感染を予防しましょう。なお、インフルエンザ予防接種の助成期間は、平成28年1月31日までです。

◆2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	23日	午後1時半～	宮古保健所

- 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。ご希望の方は、前日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。

運動で寒さに負けない体づくり

寒い冬の時期は、運動する機会の減少や活動量の低下により、筋力が衰えやすくなります。生活や仕事の中で動く機会を増やしたり、室内での運動を取り入れたりして、活動量を落とさないように心掛けましょう。

◎筋力アップにはトレーニングルームのご利用を

町では、保健センターのトレーニングルーム(1階・機能回復訓練室)を無料で開放しています。同施設の利用者は年々増加し、中には「筋肉も付き、5kgも痩せました」と効果を実感した方もいます。皆さんもぜひお気軽にご利用ください。

▷開放時間 ▶火～土曜日…午前9時～午後9時▶日・月曜日、祝日…午前9時～午後5時

【保健センター備え付けの器具を用いた運動の一例】

＜太ももの運動＞ ＜腹部の運動＞ ＜胸・背中の運動＞



【使用器具】
レッグプレス



【使用器具】
アブドミナル



【使用器具】
マルチステーション

※詳しい使用方法は、機器に写真付きで紹介しています。
◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線143)へ。

◆2月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
4日	保健センター2階和室	えがおの和(介護予防教室で体操や裁縫を行います。参加料300円)
17日	保健センター2階和室	こころが喜ぶ12のヒント(睡眠やお薬のこと、生活のコツなどに関するミニ講座)
25日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
2月9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235)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
2月9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235)へお申し込みください。