

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

10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	16日	午後0時50分～1時00分	令和5年6月生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年3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12月生まれ
3歳児健診	10日	午後0時20分～0時40分	令和2年7月6日～8月31日生まれ
4歳半児健康相談	19日	個別に通知します	平成31年1月11日～4月14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。

※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。

▷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
29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 10月27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、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
5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
13日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
20日	町保健センター 2階ホール	午前10時～11時半	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	24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	

▷申込期限 ①10月23日 ②10月20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。

「プラス10分」の運動で健康寿命を延ばそう

健康のためには、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と言われています。普段から元気に体を動かすことで生活習慣病や心の病気のリスクを下げ、健康寿命を延ばすことができます。まずは、毎日の生活の中で体を動かすチャンスを見つけ、今より10分多く体を動かしてみましょう。



◎健康のためのポイント

- ①「気付く」……体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。「いつ」「どこで」プラス10分の運動ができるかを考えましょう。
- ②「始める」……今より少しでも長く、体を動かすことが健康への第1歩です。プラス10分から始めましょう。
- ③「達成する」……18～64歳の人は1日合計60分、65歳以上の人は1日合計40分を目標に体を動かし、体力アップを目指しましょう。
- ④「つながる」……一人でも多くの家族や仲間とプラス10分を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
11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
4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
24日			

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
2日、13日	町中央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
5日、12日、19日、26日	織笠コミュニティセンター		
16日、23日、30日	山田町第一保育所		
17日	大沢保育園		
20日	山田第二保育所		

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。