

# 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

11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	20日	午後0時50分～1時00分	令和5年7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4月生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年1月生まれ
2歳児健康相談	9日	個別に通知します	令和3年6月16日～9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。  
※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
16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 11月14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
2日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かささおでんせ ※参加費300円
10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
17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精神保健相談	9日	午後1時半から	山田町役場
			宮古保健所
②こころの相談	28日	午前10時～正午	宮古保健所

▷申込期限 ①11月7日、24日 ②11月27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。

## 脳に刺激を与え 認知症を予防しよう

認知症とは、加齢による物忘れと違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。物忘れはヒントがあれば思い出せるのに対し、認知症は物事自体を覚えられず、ヒントがあっても思い出すことができなくなります。日ごろから、人との関わりや運動、食事などで脳に刺激を与え、認知症を予防しましょう。

### ◎認知症予防のポイント

#### ①人との関わりと運動

年を重ねるにつれ、外出するのが面倒になりがちです。しかし、外出の機会が減ると生活への刺激がなくなり、認知症の危険性が高まります。日ごろから近所を散歩して身体を動かしたり、買い物に出かけて人と会う機会を作りましょう。

#### ②食事

脳に必要な栄養素であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を含む青魚、血管の老化を防ぐビタミン類の豊富な緑黄色野菜など、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

#### ③飲酒

長期間の大量飲酒は、脳が萎縮することがわかっており、認知機能が低下します。適度な量を心がけ、自分の飲酒習慣を見直しましょう。

## ○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
15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
8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
22日	町中央公民館小ホール		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
1日、29日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
2日、9日、16日、30日	織笠コミュニティセンター		
6日、13日、20日、27日	山田町第一保育所		
17日	日台きずな保育園		

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。

