

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

12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	18日	午後0時50分～1時00分	令和5年8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5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2月生まれ
1歳6カ月児健診	13日	午後0時50分～1時00分	令和4年2月21日～6月10日生まれ
3歳児健診	5日	午後0時20分～0時40分	令和2年9月1日～10月24日生まれ
4歳半児健康相談	14日	個別に通知します	平成31年4月15日～令和元年6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。

▶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
8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	マタニティヨガ体験 や妊娠中の注意点

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 12月7日

※運動のできる服装でご来場ください。

◆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。

○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
7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
8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
15日	町保健センター 2階ホール	午前10時～11時半	きつかけ運動教室 (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推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	26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 ①12月25日 ②12月22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。

体内時計を整えて 健康づくりに取り組もう

秋はさまざまな食材が旬を迎え、おいしいものを食べる機会が多くなります。

私たちの体はエネルギー代謝、ホルモン分泌などの生理現象を体内時計でコントロールしながら生活しています。体内時計は、不規則な生活リズム、夜にスマートフォンなどのブルーライトを浴びることなどで乱れ、肥満や生活習慣病発症のリスクを高めます。体内時計を整える正しい知識を身につけ、秋の味覚を楽しみながら日々の健康づくりに取り組みましょう。



【体内時計を整える食事のポイント】

- ①朝食…起床後2時間以内に、炭水化物やたんぱく質をそろえた朝食をとりましょう。
- ②昼食…血糖値の上昇を抑える食物繊維、活動量の増加に備えて脂質のあるものをとりましょう。
- ③夕食…夜はエネルギー消費が落ちて太りやすいため、量をなるべく控えましょう。

【食べる順番のポイント】

初めに野菜や汁物などの食物繊維、次に肉や魚などのたんぱく質、最後に、ごはんなどの炭水化物を順に食べることで血糖値の急上昇を抑え、肥満予防につながります。

○ぴよぴよランド

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 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
6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
20日	町中央公民館小ホール		

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
4日、11日、18日	山田町第一保育所	午前10時～11時半	未就園児と その家族
5日	山田第二保育所		
7日、14日、 21日、28日	織笠コミュニティセンター		
15日	町中央コミュニティセンター和室		

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。