

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

2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	19日	午後0時50分～1時00分	令和5年10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7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4月生まれ
1歳6カ月児健診	21日	午後0時50分～1時00分	令和4年6月11日～8月31日生まれ
3歳児健診	27日	午後0時20分～0時40分	令和2年10月25日～12月31日生まれ
2歳児健康相談	8日	個別に通知します	令和3年9月11日～11月16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
4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 2月2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

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、右記の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
1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
9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
16日	町保健センター 2階ホール	午前10時～11時半	ぎっかけ運動教室 (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	27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 ①2月26日 ②2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。

減塩生活に取り組みよう

今年度に町内で実施した各種健康診査の結果を見ると、1日の推定塩分摂取量の平均値は町内の全受診者のうち男性が9.2g、女性が8.7gでした。この平均値は、年々減少傾向にあるものの、厚生労働省が示す「一日塩分摂取基準量(男性7.5g、女性6.5g、高血圧の人は6g)」を上回っています。塩分の取り過ぎは、血管に負担が掛かり動脈硬化につながるだけでなく、脳卒中や心臓病などの原因になります。これらの病気を引き起こす前に、次のポイントを意識して、減塩生活に取り組みましょう。



◎減塩生活のポイント
①料理は、天然だしや香辛料、素材のうま味を生かす。
②保存食品や加工食品、スナック菓子を控える。
③麺類のスープは飲み干さない。
④しょうゆやソースを使うときは、上からかけずに小皿にとりわけ、少しずつ付ける。
⑤カリウムを含む野菜や果物を食べる。カリウムは塩分を体の外に排出する働きがあります。

※医師からカリウム制限の指示を受けている人は、制限内の量を食べるようにしましょう。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
14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
7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
28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

期日	場所	時間	対象者
5日、19日、26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
8日、15日、22日	織笠コミュニティセンター		
16日、21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。

