

# 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

【5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6年1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10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7月生まれ
1歳6カ月児健診	22日	午後1時00分～1時10分	令和4年8月22日～11月22日生まれ
2歳児健康相談	30日	個別に通知します	令和4年1月1日～2月28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 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へ。

## ○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
19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	お産の経過、夫や家族の役割など

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 5月17日  
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へどうぞ。

## ○子育てサロン※予約不要

開催日	時間	場所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後2時	町保健センター、 オランダ島ハウス



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。

◆問い合わせ 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へ。

## ○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
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	午後1時半～3時	ぎっかけ運動教室 (脳卒中予防運動教室)

健康2倍デーは、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	9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	

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、イライラなどの心の悩みに専門の医師が対応します。

▷申込期限 ①5月8日 ②5月7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。

## 飲む量や飲み方を再確認 飲酒習慣を見直そう

気持ちをリラックスさせたり血液の流れを良くする効果があるお酒。しかし、大量にアルコールを摂取し続けると心筋梗塞や高血圧、認知機能の障害などの健康障害やアルコール依存症を引き起こします。



昨年度に町内で実施した健診結果を見ると、適切な飲酒量を超えている人が全国と比較して約1.5～2倍多いという結果でした。

今一度、飲む量や飲み方などを再確認し、自分の飲酒習慣を見直してみませんか。

### ◎1日の適切な飲酒量※女性は半分のみ

- ①ビール…中ビン1本(500㍗)
- ②缶チューハイ…1.5缶(520㍗)
- ③焼酎…0.6合(110㍗)
- ④日本酒…1合(180㍗)
- ⑤ワイン…グラス1.5杯(180㍗)
- ⑥ウイスキー…ダブルで1杯(60㍗)

### ◎安全な飲酒のポイント

- ①週2回は休肝日を設ける
- ②長時間の飲酒は避け、就寝の2時間前には飲むのをやめる
- ③強いお酒は割って飲む
- ④お酒と交互に水やお茶を飲む
- ⑤脂っこい、塩辛いつまみを控える
- ⑥「シメのラーメン」を我慢する

## ○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歳未満の子どもの家族

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、22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

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）

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。※現在、開催日を調整中ですので、参加を希望される人は事前にお問い合わせください。

◆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。