

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。

【7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	22日	午後0時50分～1時00分	令和6年3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12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9月生まれ
3歳児健診	2日	午後0時20分～0時40分	令和3年1月21日～5月20日生まれ
2歳児健康相談	25日	個別に通知します	令和4年3月1日～6月30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、飲み物（水分補給のため）

▷申込期限 7月18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

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（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。

◆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
4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
12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
19日	町保健センター2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室（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や居場所づくりの交流会など心身の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	11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	
	25日		山田町役場

「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 ①7月10日 ②7月23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。

保健だより

「オーラルフレイル」を予防し 健康で楽しい食生活を送ろう

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）とフレイル（虚弱）を合わせた言葉で、噛む・飲み込む・話すなどの口の機能が衰える状態のことを言います。昨年度、町内で実施した健診結果を見ると、食べ物をほとんど噛めない人の割合が全国と比べ、約3.5倍多いという結果でした。オーラルフレイルの人は、全身が衰えやすく、通常の人と比べて要介護リスクが24倍、死亡リスクは21倍高いという研究結果が報告されています。

健康で楽しい食生活を送るためにも、次のポイントを意識して予防に取り組みしましょう。

＜予防するためのポイント＞

- ①口や舌の動きをスムーズにする…口を「う」の形にすぼめた後に、「いー」と横に開く動きを繰り返す。
- ②噛む力をつける…1日2回シュガーレスガムを噛む。5分間、唇を閉じて左右両側で均等に噛みましょう。
- ③口の中を清潔にする…歯磨きは、1日3回毎食後に正しく磨くことが大切です。1日1回は歯ブラシに加えてデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。また、歯や口の中の状態を確認し、歯磨きの仕方を指導してもらうため、年に1～2回歯科健診を受けましょう。

○ぴよぴよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
10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
3日、17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）

期 日	場 所	時 間	対 象 者
1日、8日、19日、24日、26日、29日、31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
5日	織笠コミュニティセンター		
12日	日台ぎずな保育園		
22日	山田町第一保育所		

◆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。