

# 保健だより

# 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。

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	18日	午後0時50分~1時00分	令和6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6年4月1日~4月20日生まれ
9~10カ月児健診			令和6年1月生まれ
2歳児健康相談	28日	個別に通知します	令和4年7月1日~9月20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
15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	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 11月14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
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		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や減塩レシピを紹介する栄養教室、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	28日	午前10時~正午	宮古保健所
②精神保健相談	14日	午後1時半から	山田町役場
	28日		宮古保健所

「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 ①11月27日 ②11月12日、11月26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。

## 健康な毎日を過ごすために「プラス10分」運動をしよう



普段から意識して身体を動かすように心掛けていますが——。運動しない生活を送っていると、食事から摂取したエネルギーが消費されず体内に蓄積していき、体重が増え肥満になる可能性があります。肥満の状態が続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症する危険性が高まります。健康な毎日を過ごすために、身体を動かす機会を普段の生活の中で見つけることが大切です。毎日、少しずつ運動時間を増やしていくことを意識し、今よりも「プラス10分」運動するようにしましょう。

- ちょっとした工夫や心がけて運動不足を解消
  - ▶座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、立ち歩いたりして体を動かしましょう
  - ▶友人と散歩やラジオ体操などをして身体を動かしましょう
  - ▶テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチをしましょう

## ○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
20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
6日	日台きずな保育園	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
27日	町中央コミュニティセンター和室		

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、14日、15日、29日	織笠コミュニティセンター	午前10時~午後1時	未就園児とその家族
8日、11日、22日、25日	町中央コミュニティセンター和室		
18日	山田町第一保育所		

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。

