

# 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。

5 月号

## 保健だより

### ○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<br>～1時00分 | 令和7年1月1日<br>～31日生まれ     |
| 6～7カ月児健診  |     |                   | 令和6年10月1日<br>～11月19日生まれ |
| 9～10カ月児健診 |     | 午後1時00分<br>～1時10分 | 令和6年7月1日<br>～8月19日生まれ   |
| 1歳6カ月児健診  | 28日 |                   | 令和5年8月20日<br>～10月20日生まれ |
| 3歳児健康相談   | 13日 | 午後0時20分<br>～0時40分 | 令和4年1月1日<br>～3月31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 | 時 間          | 場 所              | 対 象 者       | 内 容                 |
|-----|--------------|------------------|-------------|---------------------|
| 18日 | 午前10時<br>～正午 | 町保健センター<br>2階ホール | 妊婦と<br>その家族 | お産の経過、夫や家<br>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  
▷申込期限 5月16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<br>・木曜日 | 午前10時～午後3時 | 町保健センター、<br>オランダ島ハウス |



QRコード

子育てサロンは、乳幼児の遊び場や保護者がリフレッシュする場です。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。  
◆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 | 時 間          | 場 所              | 内 容                     |
|-----|--------------|------------------|-------------------------|
| 9日  | 午前10時<br>～正午 | 町まちなか交流<br>センター  | ちょび塩クッキング教室<br>※参加費300円 |
| 16日 | 午後1時半<br>～3時 | 町保健センター<br>2階ホール | きっかけ運動教室<br>(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。

### ○精神保健相談

| 開設日 | 時 間     | 場 所   | 内 容             |
|-----|---------|-------|-----------------|
| 8日  | 午後1時半から | 宮古保健所 | 精神科医師との面接<br>相談 |

「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 5月2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。

## 健康づくりを意識して 血圧改善に取り組もう

町が実施した令和6年度各種健康診査の結果を見ると、3人に1人が血圧の数値が高く、治療が必要とされるC判定でした。高血圧のまま放置すると、血管の壁が厚くなり、動脈硬化や脳血管疾患、心筋梗塞などを引き起こす原因になります。健康な体を作るため、次のポイントを意識して血圧改善に取り組みましょう。



- ◎血圧改善のポイント
- ①塩分を控える…料理を薄味にしたり、麺類の汁を残すようにしましょう。
  - ②運動習慣をつける…定期的にランニングやウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。
  - ③肥満を解消する…栄養バランスの取れた食事や生活リズムを整えて適正体重を目指しましょう。
  - ④禁煙・節酒・ストレス解消…喫煙や飲酒、過度なストレスは血圧を上げる原因です。禁煙や節酒に努め、運動や趣味などでストレスを解消しましょう。

### ○びよびよランド

| 期 日 | 時 間            | 場 所                 | 対 象 者                 |
|-----|----------------|---------------------|-----------------------|
| 21日 | 午前10時<br>～11時半 | 町中央コミュニティ<br>センター和室 | 3カ月～1歳未満の子ども<br>とその家族 |

びよびよランドは、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         | 時 間            | 場 所                 | 対 象 者                       |
|-------------|----------------|---------------------|-----------------------------|
| 14日、<br>28日 | 午前10時<br>～11時半 | 町中央コミュニティ<br>センター和室 | 幼稚園や保育園に入園して<br>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

| 期 日                  | 時 間            | 場 所                  | 対 象 者         |
|----------------------|----------------|----------------------|---------------|
| 2日、7日、12日<br>16日、30日 | 午前10時<br>～11時半 | 町中央コミュニティセ<br>ンター和室  | 未就園児と<br>その家族 |
| 23日                  |                | 織笠コミュニティセン<br>ター     |               |
| 26日                  |                | とよまねこども園(森<br>のキッチン) |               |

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。  
※26日は森のキッチンを開催します。給食試食会なども行いますので、事前にお申し込みください。  
▷申込期限 5月25日(森のキッチンのみです)  
◆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。