

# Health Guide

【12月号】

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内線615、616)へどうぞ。

# 保健だより

## ○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3カ月児健診	25日	午後0時50分 ～1時10分	平成30年8月1日 ～9月10日生まれ
6カ月児健診	11日	午後1時半 ～1時50分	平成30年5月2日 ～31日生まれ
	25日	午後1時 ～1時20分	平成30年6月1日 ～24日生まれ
10カ月児健診	25日	午後0時50分 ～1時10分	平成30年3月1日 ～9日生まれ
3歳児健診	11日	午後0時50分 ～1時10分	平成27年8月28日 ～10月2日生まれ

▶持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル  
※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、必ずお越しください。  
※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。

◆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
12日	保健センター 2階ホール	午後1時 ～3時	妊婦と その家族	妊娠中の生活についての講話など

ハロー赤ちゃん教室は、講話や実技などをとおして出産や育児の準備を助産師などが支援する教室です。参加を希望する人は、開催日前日までにお申し込みください。

▶持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本

◆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。

## ○すくすく広場

期日	場所	時間	対象者
19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親、祖父母

すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## ○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
5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保護者

赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。

▶持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## ○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
12日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時 ～11時45分	子どもとその保護者

出前ワイワイキッズは子育て家庭が交流する場です。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## ○各種予防接種の実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医療機関へお申し出ください。

## 11月は児童虐待防止推進月間 子どもを健やかに育てるために

11月は、児童虐待防止推進月間です。しつけと称して、体罰や暴言で子どもをコントロールしてしまうと、子どもの成長に望ましくない影響を及ぼす可能性があります。また、最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。体罰や暴言による「愛の鞭」は捨てて、子どもの気持ちに寄り添い育みましょう。



ましくない影響を及ぼす可能性があります。また、最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。体罰や暴言による「愛の鞭」は捨てて、子どもの気持ちに寄り添い育みましょう。

### ◎愛の鞭ゼロ作戦

子どもを健やかに育てるため、愛の鞭をやめて、次のことを意識しましょう。

- ①子育てに体罰や暴言を使わない。
- ②子どもを恐怖でコントロールしない。
- ③子育てのイライラをクールダウンする方法を見つける。
- ④育児の負担を抱え込まず、周りに助けを求める。
- ⑤子どもの「イヤ」は成長の証。子どもの意思の後押しを。

◆問い合わせ 児童相談所全国共通ダイヤル(☎189)または町健康子ども課子育て世代包括支援センター(☎82-3111内線604)へどうぞ。

## ○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
4日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成26年3月11日 ～4月23日生まれ

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆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

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
6日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしさおでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
13日	町中央コミュニティセンター和室	ちよび塩クッキング教室(減塩で美味しいメニュー)
20日	保健センターホール	きっかけ運動教室

▶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616)へどうぞ。

## ○精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	13日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	25日	午前10時～	

精神保健相談とこころの相談室では、ストレスやうつ状態、不眠、不安などの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線616)へ。

## ○エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

検査日	受付時間	場所	検査手数料
11日	午後3時～7時	宮古保健所	無料

エイズに関する相談(随時)とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査、梅毒検査を行っています。検査は匿名で受けられます。

▶申込期限 検査日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線249)へ。