

Health Guide

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

6月号

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	26日	午後0時50分～1時10分	平成30年2月7日～3月10日生まれ
6カ月児健診	12日	午後1時半～1時50分	平成29年11月1日～11月20日生まれ
	26日	午後0時50分～1時10分	平成29年11月21日～12月11日生まれ
10カ月児健診	12日	午後0時50分～1時10分	平成29年8月9日～9月7日生まれ
3歳児健診	21日	午後0時30分～0時50分	平成27年2月27日～5月8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。

○すくすくひろば

期日	場所	時間	対象者
6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

すくすくひろばは、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。

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○赤ちゃんらんど

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。今回は離乳食クッキングを行いますので、参加希望者は6月6日までに申し込みください。詳細については、お問い合わせください。

▶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 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
11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。

○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	14日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室		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、いらら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。

3つの原則で食中毒予防を

食中毒と聞くと、飲食店でのご飯が原因と思われるかもしれませんが、毎日食べている家庭の食事でも発生します。家庭の場合、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人と少なかったりするため、食中毒と気づかないことがあります。細菌の多くは湿気を好み、室温(約20℃)で活発に増殖し始めるため、これからの梅雨時期は特に注意しましょう。

◎食中毒予防の主な原因は「細菌」と「ウイルス」

■細菌性食中毒(6～8月頃に発生)

温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖。その食べ物を食べることで引き起こされる。腸管出血性大腸菌(O-157、O-111)、カンピロバクターなど。

■ウイルス性食中毒(11～3月頃に発生)

低温や乾燥した環境の中で長く生存し、食べ物の中では増殖しないが、体内に入ると腸管内で増殖し、引き起こされる。ノロウイルスなど。

◎食中毒予防の3原則

①「つけない」

- 調理前や生肉、魚、卵などを触った後には手を洗う。
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分ける。

②「増やさない」

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品は最後に買い、すぐ持ち帰る。
- 作った料理は、長時間室温で放置しない。

③「やっつける」

- 肉や魚は、中心部を75℃で1分以上加熱する。
- ※ウイルス性食中毒(ノロウイルスなど)を防止するには、中心部を85℃から90℃で90秒以上の加熱が必要です。
- 使った調理器具やスポンジは洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒する。

○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
7日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしさあでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
14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)
21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。

○骨髄ドナー登録

受付日	受付時間	場所
12日	午後1時～2時	宮古保健所

▶申込期限 受付日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線249)へ。

○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
12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。