

# 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。

【5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	22日	午後0時50分～1時10分	平成29年12月25日～平成30年2月6日生まれ
6カ月児健診	22日	午後0時50分～1時10分	平成29年9月25日～10月30日生まれ
10カ月児健診	8日	午後1時50分～2時10分	平成29年7月6日～8月8日生まれ
1歳6カ月児健診	8日	午後0時50分～1時10分	平成28年9月14日～11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
9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
30日			

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。

◆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
16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

◆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
2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
23日			

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		午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	17日	午前10時～	宮古地区合同庁舎1階 一般相談室

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。

## 肝臓を守り、アルコールと上手に付き合しましょう

今の時期は、歓迎会や花見などでお酒を飲む機会が増えます。アルコールを分解する働きを持つ肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、悪くなるまで自覚症状がでません。普段から肝臓を大切に生活を送りましょう。

### ◎肝臓に無理のないアルコール量は？

1日の適度な飲酒量はアルコール量20gで、日本酒だと1合、ビール・発泡酒は500cc、焼酎は100ccです(女性はその半量)。肝臓がアルコールを処理するためには、日本酒1合で4時間、2合で8時間かかり、夕食時に飲んだ場合、私たちが寝ている時間も肝臓は働き続けていることになります。アルコールを毎日飲んでいると肝臓は疲弊します。また、アルコールは分解されると中性脂肪に変わりますが、肝臓内にたまる「脂肪肝」の状態になります。この状態が続くと、肝臓では血流障害が起き、肝細胞の壊死、肝機能の低下、さらには肝炎や肝硬変など重篤な病気を引き起こします。

### ◎肝臓を守りながらアルコールと付き合う方法

- ①食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、適度な運動を心掛けて脂肪肝を防ぎましょう。
- ②飲酒は1日の適正量(日本酒ならば1合)とし、タンパク質やビタミンが多く、低カロリーのつまみを食べながら、時間をかけて楽しみましょう。  
例)冷ややっこ、酢の物、ほうれん草の胡麻和えなど
- ③連続する2日間の休肝日を設け、肝臓をしっかり休ませましょう。
- ④肝臓の能力を発揮させるには、ビタミン、糖質、タンパク質、脂質が必要です。主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事をとりましょう。
- ⑤定期的な健康診査で肝臓の健康度を確認しましょう。

## ○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
10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)
17日	保健センターホール	きっかけ運動教室
24日		

▶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
17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
8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。