

Health Guide

【11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	27日	午後1時10分～1時半	平成30年6月30日～7月31日生まれ
6カ月児健診	27日	午後1時～1時20分	平成30年4月17日～5月1日生まれ
10カ月児健診	13日	午後1時半～1時50分	平成29年12月26日～平成30年1月20日生まれ
	27日	午後0時50分～1時10分	平成30年1月21日～2月28日生まれ
1歳6カ月児健診	13日	午後0時50分～1時10分	平成29年3月9日～5月10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
15日	保健センター 2階ホール	午前10時～11時半	妊婦とその家族	栄養士の講話、妊娠期の食事レシピなど

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。

▶持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本

◆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
14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1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。

◆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
21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
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
19日			
30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。

秋から冬は感染症にご注意

例年、秋から冬にかけてはインフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎・食中毒が流行します。感染を広げないためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないことが重要です。「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

◎インフルエンザ予防対策

- ①手洗い 外出後には必ず手洗いをしましょう。
- ②咳エチケット 咳が出る時や外出時、人込みではマスクを着用しましょう。
- ③十分な休養とバランスの良い食事 抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう。
- ④予防接種 発病の可能性を減らすだけでなく、重症化の予防も期待できます。
- ⑤適度な湿度 乾燥しているとウイルスは長時間室内に漂います。湿度50～60%を保ちましょう。
- ⑥インフルエンザ流行期は、人込みを避ける

◎ノロウイルス予防対策

- ①食品の加熱 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱しましょう。
- ②手洗い 調理の前、食べる前、トイレの後は特にしっかりと手を洗いましょう。
- ③調理器具や調理台の消毒 いつも清潔に保ちましょう。
- ④嘔吐物の処理 マスクや手袋を使ってビニール袋に密閉して処理しましょう。飛び散った嘔吐物は、家庭用塩素系漂白剤(5%)を50倍に薄めて、浸すようにしてふき取り、最後に水拭きしましょう。

○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
1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
8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)
15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	27日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	27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
13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。