

# 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。

1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30年9月11日～10月9日生まれ
6カ月児健診	22日	午後1時～1時20分	平成30年6月25日～7月22日生まれ
10カ月児健診	22日	午後0時50分～1時10分	平成30年3月10日～25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
9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	お産の準備、母乳育児支援など

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
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

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。

## ○赤ちゃんランド

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

赤ちゃんランドは、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
18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			
28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。

## 全3回の教室で健康づくりをサポート 生活習慣病予防教室

町では、生活習慣病予防教室を行います。これは、町の保健師などが全3回の教室を通して、皆さんの健康づくりをサポートするもので、初回は、各地区において次の日程で行います。参加無料ですのでお気軽にお越しください。

なお、2回目以降の教室は、食事のアドバイスや運動教室などを行う予定です。日程は随時広報に掲載します。

◆日程(午前部:10時～11時半、午後部:1時半～3時)

開催日	場所	内容
12月17日(月)	豊間根生活改善センター	▶体重測定▶ 講話「生活習慣病予防について」▶生活習慣の振り返りと健康目標設定
12月19日(水)	荒川農業構造改善センター	
12月21日(金)	ふるさとセンター	
12月26日(月)	織笠コミュニティセンター	
1月7日(水)	船越防災センター	
1月9日(水)	田の浜コミュニティセンター	
1月10日(木)	大浦漁村センター	
1月11日(金)	保健センター	
1月12日(土)	保健センター	

▶持ち物 ▶筆記用具

※1～2年以内に受けた健診の結果票(血液検査データがあるもの)がある人はお持ちください。

▶申込期限 参加を希望する開催日の3日前

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課(内線615、616)へ。

## ○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
15日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成26年4月24日～6月29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

期日	場所	時間	内容
10日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～正午	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	午後1時半～3時半	きっかけ運動教室(健康運動指導士による脳卒中予防に効果的な運動教室)
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。

## ○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 こころの相談室	22日	午後1時半～ 午前10時～	宮古保健所

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
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。