

健康 アドバイス 7ポイント

さわやかな季節になりました。天気の良い日は家の中から飛び出して、ウォーキングしてみませんか？手軽にできるこの健康法には
▶脳の活性化▶ストレス発散▶ボケ防止▶肝臓病や糖尿病になりにくい▶腰痛、肩こり、頭痛の緩和▶骨粗しょう症の予防——などの効果があります。歩く時間は約30分、距離にして3〜4キロが目安です。歩く時には信号機や交通量の多い所、下り坂や悪路などは避けた方が効率もよく、足への負担も少なくなります。街の風景や自然を楽しみながら、歩いてみるのはいかがでしょうか。



♣5月の各種相談・健診

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	18日	午前10時～正午	一般市民
3カ月児健診	13,20日	午後1時～1時20分	対象者には通知します
6カ月児相談	13日	午後1時～1時20分	〃
10カ月児健診	20日	午後1時～1時半	〃
3歳児健診	25日	午後零時50分～1時半	〃
1歳6カ月児健診	27日	午後零時50分～1時半	〃

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診該当者には、3歳3カ月ころに通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

◆5月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	31日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課保健指導担当（内線165）へご連絡ください。

♥三種混合とはしかの予防接種（5月）

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690

胃腸病と肝・胆・腎検診

10日から始まります

胃腸病と肝臓、胆のう、腎臓検診が、下表の日程で行われます。送付される通知書の日時と会場を確認し、忘れずに受診してください。まだ申し込みをしていない方でも受診できます。希望する方は直接会場へお越しください。



▷受診料 1,300円（受診会場でいただきます）

▷受付時間 ・胃腸病検診…午前7時～8時半

・肝胆腎検診…午前6時半～7時半

▷注意事項 **検診の前日**…▶夜8時以降に飲食物をとらないでください▶アルコール類は飲まないでください▶就寝時まで水、お茶は飲んで構いません▶普段服用している薬はお飲みください **検診の日**…▶検診終了まで飲食物はとらないでください▶たばこは吸わないでください▶朝は、できるだけ用便を済ませてからお越しください

♣胃腸病検診の日程

〔5月〕

対象地区	期日	会場
山田	11日～13日 19日～22日	保健センター
船越	10日,11日	船越防災センター
田の浜	12日,13日	船越漁村センター
大浦	14日,17日	大浦漁村センター
織笠	20日,21日	織笠漁業協同組合
大沢	18日,19日	大沢漁業協同組合
豊間根,荒川	14日,17日,18日	豊間根生活改善センター

♣肝臓、胆のう、腎臓検診の日程

〔5月〕

対象地区	期日	会場
山田	11日～13日 19日～22日	保健センター
豊間根,荒川	14日,17日,18日	豊間根生活改善センター

26日に補装具の巡回相談

車いすや義肢などの巡回相談が行われます。相談を希望する方は、事前にお申し込みください。

▷期日 5月26日(水)

▷受付時間 午後1時～2時

▷場所 宮古地区合同庁舎

▷相談内容 車いす、義手、義足、補聴器などの交付と再交付の可否や修理など

▷申込期限 5月16日

▷申込先・問い合わせ 役場保健福祉課厚生援護担当(☎82-3111内線132)へどうぞ。