

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、  
役場保健福祉課健康づくり担当(☎82-3111内線165、166)へお気軽にどうぞ。

## 保健だより

### ◆ 1月の乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
6カ月児健診	11日	午後1時～1時半	対象者には通知します
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時20分	〃
3歳児健診	17日	午後1時～1時半	〃
3カ月児健診	18日	〃	〃
10カ月児健診	〃	〃	〃

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ(10カ月児健診から)、バスタオル
- 今まで該当月に受けていない人は、必ずおいください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんの育児相談も行っています。ご希望の方は事前に役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へご連絡ください。

### ◆ 1月の各種教室・相談

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
健康相談	9日 23日	午前10時～正午	一般市民
ひよこ教室	12日 26日	〃	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課児童専門員(内線131)へご連絡ください。

### ◆ 1月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
17日	織笠保育園	午前9時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
24日	山田中央保育園	～11時半	

- 参加を希望する方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(織笠保育園内☎82-6099)へ。

### ◆ 三種混合と麻しん、風しん、BCGの予防接種

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 予防接種を随時行っておりますので、ご希望の方は各医院の窓口へお申し出ください。

### ◆ 1月の精神保健相談

期日	時間	場所	担当嘱託医師
23日	午後1時～	宮古保健所	三浦正之さん(三陸病院)

- 不眠や不安、認知症が心配など心の健康相談を専門の医師が行っています。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へお申し込みください。

### ◆ 1月の休日当番薬局

期日	当番薬局	電話番号	時間
7日	ささき薬局	82-2158	午前8時半 ～午後5時半
14日	アイン薬局	81-1144	
21日	マルタ薬局	82-4120	
28日	菊屋薬局	82-3224	

## ひきこもりについて 理解を深めませんか

宮古保健所では、ひきこもりについて理解を深めてもらうと、各種集い(講演会)や教室を開催します。

### —— ひきこもりを考える集い ——

- ▷日時 来年1月16日(火) 午後1時半～3時半
- ▷場所 宮古市総合福祉センター
- ▷対象 宮古地方振興局管内に住む人
- ▷講題 「ひきこもりのこころの理解と支援」
- ▷講師 秋田敦子さん(社会福祉法人わたげ福祉会)

### —— ひきこもり家族教室 ——

- ▷期日 第1回…来年1月17日(水)  
第2回…来年2月7日(水)
- ▷時間 午前10時～正午
- ▷場所 宮古地区合同庁舎1階会議室(宮古市五月町)
- ▷対象 外出することが少ない、社会参加活動がない、自宅にこもりがちなど、ひきこもりに悩むご家族
- ▷内容 講義およびグループワーク
- ▷申込期限 第1回…来年1月11日  
第2回…来年1月31日

◆申込先・問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218)へどうぞ。

## 乳幼児の予防接種は すべてお済みですか

お母さんから赤ちゃんにプレゼントされた免疫(病気に対する抵抗力)は、生後6カ月ごろまでに自然に失われていきます。そのため、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防するのに役立つのが予防接種です。子供は発育とともに外出の機会も多くなります。保育所や幼稚園に入るまでには予防接種で免疫をつけ、感染症にかからないように、またほかの人に感染させないようにしましょう。

三種混合と麻しん・風しん・BCGの予防接種は左記の医療機関で随時行っています。ポリオ予防接種の日程については対象者へ通知するほか、広報やまだでもお知らせします。町で費用を負担する予防接種は年齢に制限がありますので、母子健康手帳で予防接種の対象年齢や注意事項などを確認し、忘れずに予防接種を受けさせましょう。

◆問い合わせ 役場保健福祉課健康管理担当(内線161)へ。

### ◆ 子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
1月4日～8日	中学生・無気力な子供
1月9日～14日	幼児・栄養過剰による子供の異常
1月15日～21日	入学前・着ることのしつけ
1月22日～28日	小学生・勉強をしなさいの催促
1月29日～2月4日	中学生・家庭内で暴力を振るう子供

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。