

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

◆11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
3カ月児健診	16日	午後1時～1時半	対象者には通知します
10カ月児健診	〃	〃	〃
3歳児健診	21日	午後零時50分～1時20分	〃
6カ月児健診	30日	午後1時～1時半	〃
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時20分	〃

- 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。

◆11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
ひよこ教室	10日 24日	午前10時～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児
健康相談	14日 28日	〃	一般市民

- 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。

◆11月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
1日	ふるさとセンター	午前9時半～11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
8日	わかき保育園		
15日	織笠保育園		
22日	山田幼稚園		

- 11月15日の織笠保育園は食事体験がありますので、参加を希望する方は11月1日までにお申し込みください。
- ▷申込先・問い合わせ 子育て支援センター(織笠保育園内☎82-6099)へどうぞ。

◆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。

◆11月の精神保健相談

期 日	時 間	場 所	担当嘱託医師
28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。

◆11月の休日当番薬局

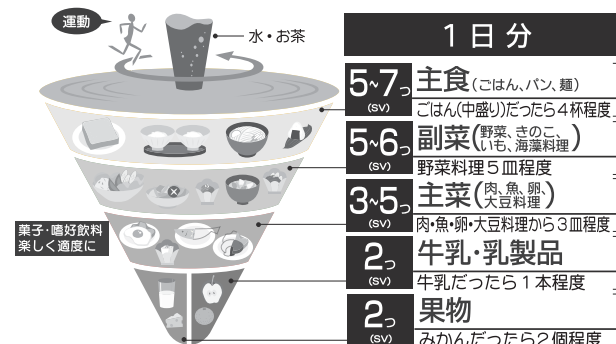
期 日	当 番 薬 局	電話番号	時 間
3日	菊屋薬局	82-3224	午前8時半～午後5時半
12日	アイン薬局	81-1144	
19日	マルタ薬局	82-4120	
23日	ささき薬局	82-2158	
26日	さとう薬局(田の浜)	84-2953	

10月は食生活改善普及月間 食事バランスガイドの活用を

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかを「こま」のイラストで示したものです。こまの本体は5つに区分され、食事が偏っているとこまがバランスを崩すように、わたしたちも健康を保てなくなることを示しています。自分が1日に実際に食べている料理の数を絵と見比べながら、1つ2つと指折り数えることにより、食生活を見直すことができるようになっていきます。どうぞご活用ください。

◆問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当(内線165)へ。

— 食事バランスガイド —



料 理 例	
主 食	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
副 菜	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさんのお浸し = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
主 菜	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
乳牛乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分
果 物	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期 間	テ ー マ
11月6日～12日	中学生・子供の進路と親の意見
11月13日～19日	幼 児・偏食と小食
11月20日～26日	入学前・食事のしつけ
11月27日～12月3日	小学生・神経質な子

- 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。