

Health Guide

7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) 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
3～4カ月児健診	23日	午後0時50分～1時10分	平成31年3月11日～4月10日生まれ
6～7カ月児健診	23日	午後1時10分～1時30分	平成30年12月11日～31年1月10日生まれ
9～10カ月児健診	23日	午後0時50分～1時10分	平成30年9月1日～10月10日生まれ
1歳6カ月児健診	9日	午後0時50分～1時10分	平成29年11月2日～12月20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、ご連絡ください。

※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
12日	まちなか交流センター 3階調理室	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	栄養士による講話 調理実習

今回のハロー赤ちゃん教室は、妊娠中や産後の食事についてのお話や、調理実習を行います。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
3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
24日			

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) へどうぞ。

○赤ちゃんらんど

期 日	場 所	時 間	対 象 者
17日	子育て支援センター 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
10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			
31日			

出前ワイワイキッズは、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) へどうぞ。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
4日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
11日			ちよび塩クッキング教室
18日	保健センターホール	午後1時半～3時	健康運動指導士による保健センター1階の運動器具の使用法について
25日		午前10時～11時半	体操(自主活動)

▷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615) へ。

大人も子どもも虫歯予防を

●町の虫歯予防への取り組みと現状

町では幼児歯科検診やフッ素塗布などを行っており、町内の保育施設ではフッ化物洗口を行っています。その結果、近年では1歳6か月児、3歳児の虫歯本数が県平均を下回るようになってきました。しかし、6歳以降に虫歯が増える傾向にあり、12歳(中学1年生)の一人当たりの平均虫歯本数(永久歯)は、県内でワースト4位。さらに、虫歯未治療の中学生の割合は50%を超えており、全国平均の3倍以上になっています。

●虫歯をつくらない習慣を

お口の健康を保つには、乳歯の時期だけでなく、永久歯に生え変わる時期が非常に重要です。磨き残しが多い時期ですので、子どもがしっかりと歯みがきができるようになるまで仕上げ磨きを行いましょう。また、歯科医院で販売されているフッ化物が多く配合された歯磨き粉を使用したり、定期的な歯科受診とフッ化物の塗布を受けたりすることも効果的です。おやつは甘いものを控え、時間を決めて、食べたら歯を磨く習慣を身につけましょう。

●イー歯トープ8020コンクール

県では毎年「イー歯トープ8020コンクール」において、80歳以上で歯が20本以上ある健康な方を表彰しています。歳を重ねても健康な歯を残すことを目標に、大人も子どもも定期的に歯科受診し、健康な歯を維持するよう心掛けましょう。

○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。

○こころの相談室、精神保健相談

名 称	開 設 日	時 間	場 所
こころの相談室	11日	午前10時～午後1時半	宮古保健所
精神保健相談			

「こころの相談室」と「精神保健相談」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいら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615) 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
9日	午後4時～6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238) へ。

○骨髄ドナー登録

受 付 日	受 付 時 間	場 所
9日	午後1時～2時	宮古保健所

▷申込期限 受付日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線238) へ。