

# 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)へどうぞ。

【9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
3～4カ月児健診	24日	午後0時50分～1時	令和元年5月1日～5月31日生まれ
6～7カ月児健診	24日	午後1時10分～1時20分	平成31年2月11日～3月10日生まれ
9～10カ月児健診	24日	午後1時～1時10分	平成30年11月1日～11月30日生まれ
1歳6カ月児健診	10日	午後0時50分～1時10分	平成29年12月21日～平成30年3月10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
8月30日	保健センター 2階ホール	午前10時～正午	妊婦と その家族	お産の準備、夫・家族の役割など

今回のハロー赤ちゃん教室は、安心してお産に臨む準備をします。パパ・ママになる人や、家族の人の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、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
11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
25日	同上	同上	同上

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
18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
4日 20日 30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

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
5日	町中央コミュニ ティセンター	午前10時～正午	手を動かさずおでんせ ※参加費300円
12日	同上	同上	ちよび塩クッキング教室
19日	保健センター ホール	午後1時半～3時	ぎっかけ運動教室 健康運動指導士による体操

▷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。

## 夏バテ知らずで夏を乗り切る!

暑い日が続くと体がだるくなってきますよね。食欲も落ち、アイスやジュースなど冷たいおやつを食事代わりにしている人も多いのではないのでしょうか。食欲がないからと言って食事をあきらめかかっていると、体力が落ちてますます元気がなくなる悪循環に。夏を満喫するために、夏バテの予防・回復に効果のある食事のとり方をご紹介します。

### 夏バテに効果のある『食事のコツ』

#### ★タンパク質とビタミンをバランスよく取る

肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質や、野菜や果物といったビタミンを摂取し、バランスよく栄養素を取ることが心がけ、体力低下を防ぎましょう。

#### ★冷たい食品の取りすぎに注意!

冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、内臓が冷え、消化機能が低下して食欲がなくなってしまいます。夏バテになりやすい人は、気づかないうちに内臓が冷えていることが多いので注意しましょう。

#### ★食欲が湧かない時には酸味、香味を利用して

梅干しやレモン、大葉やみょうがなどの酸っぱい物や香味野菜などは食欲がないときに取り入れると、食事が食べやすくなります。また、梅干しやレモンなどの酸味は疲労回復効果もあるのでおすすめです!

## ○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 精神保健相談	12日	午前10時～ 午後1時半～	宮古保健所

「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
10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
10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。