

Health Guide

【10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	8日	午後0時50分～1時	令和元年6月1日～6月30日生まれ
6～7カ月児健診	8日	午後1時10分～1時20分	平成31年3月11日～3月31日生まれ
9～10カ月児健診	8日	午後1時～1時10分	平成30年12月1日～12月31日生まれ
3歳児健診	17日	午後0時半～12時50分	平成28年5月31日～8月9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
13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	赤ちゃんのお風呂の入れ方

今回のハロー赤ちゃん教室は、沐浴体験を行います。日曜開催なので、パパ・ママになる人や、家族の人もお待ちしております。参加を希望する人は、10月11日までに申し込みください。

▶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
9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
23日	町中央コミュニティセンター和室・調理室	午前10時～午後1時	親、祖父母

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
16日	町中央コミュニティセンター和室	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。参加を希望する人は、電話でお申し込みください。

▶持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
2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
7日			
21日	豊間根保育園ホール	午前10時～11時45分	子どもとその保護者
24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
3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
10日			ちよび塩クッキング教室
24日	保健センターホール	午後1時半～3時	きつかけ運動教室(エアロビ)

▶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。

9月は岩手県自殺防止月間です

県内では、昨年度の自殺者数が253人に上り、自殺死亡率が全国で3位となりました。当町では、県平均より少ないものの、毎年自殺により尊い命が絶たれています。

そこで町では、今年3月に「山田町自殺対策計画」を策定しました。町民をはじめ、保健、医療、福祉、教育、労働などの関係機関と連携・協力を強化し、本年度から令和5年度までの5年間で総合的な自殺対策を推進し、誰も自殺に追い込まれることのない町を目指します。

～自殺をなくしていくために～

◎あなたの気付きと声掛けが身近な人を救うきっかけに
身近な人に「気分が沈む、気力がわかない」「急に泣き出す」「寝付きが悪くなった」「飲酒量が増えた」など、いつもと違うサインがあったら、早めに相談機関に相談するように勧めましょう。

◎大切な人の苦しみに気づき、話を聞く

心配していることを伝え、聞き役に徹する。悩みを真剣な態度で受け止める。相手の感情を否定せず、尊重して対応する。話を聞いたら「話してくれてありがとう」などのねぎらいの言葉をかける。

◆相談窓口

▶町健康子ども課健康づくり係(内線615)▶宮古保健所保健課(☎64-2218)▶いのちの電話(☎019-654-7575)

○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	29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
8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
8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。