

Health Guide

【11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 | 26日 | 午後0時50分~1時 | 令和元年7月1日~8月10日生まれ |
| 6~7カ月児健診 | 12日 | 午後1時20分~1時半 | 平成31年4月1日~4月20日生まれ |
| | 26日 | 午後1時10分~1時20分 | 平成31年4月21日~令和元年5月10日生まれ |
| 9~10カ月児健診 | 26日 | 午後1時~1時10分 | 平成31年1月1日~2月20日生まれ |
| 1歳6カ月児健診 | 12日 | 午後0時50分~1時 | 平成30年3月11日~5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 |
|----|-----------------|------------|---------|--------------|
| 8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、理想的な妊婦食の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 エプロン、三角巾(バンダナ)

◆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 |
|-----|-----------------|------------|----------------------------|
| 6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 |
| 20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 |
|-----|-----------------|------------|--------------------|
| 13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 |
|-----|-----------------|--------------|-----------|
| 11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 |
| 18日 | | | |
| 27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 |
|-----|---------------|----------|---------------------------------------|
| 7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 ちよび塩クッキング教室 |
| 14日 | | | |
| 21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。

乳がんの自己検診

見て・触れて早期発見!

乳がんは、自分で発見できるがんのひとつです。乳がんを早期発見するために、毎月1回の自己触診を行い、40歳からは定期的に(2年に1回)乳がん検診を受けることで、自分自身を守りましょう。

《まずは観察!》

鏡の前で両腕を上下にして正面・側面・斜めから》

- ・左右の乳房の形に変化はありませんか?
- ・皮膚にえくぼやひきつれはありませんか?
- ・発赤、浮腫、ただれはありませんか?
- ・片腕を上げて10円大の「の」の字を描くように乳房全体を触ってみて、しこりや硬く触れる部分はありませんか? 入浴時に、石けんをつけると滑らかに触診ができます。
- ・乳首をしぼって、血液のような分泌液が出ませんか?

《触り方のポイント》

- ・指の腹で肋骨を感じられるくらいの強さで触る。
- ・指3本をそろえ、指の腹でまんべんなく触る。
- ・左乳房は右手、右乳房は左手で触る。

《乳房セルフチェックを毎月の習慣に!》

- ・月経終了後、1週間くらいの間に行いましょう。
- ・閉経後の人は毎月、日にちを決めて行きましょう。

※自己触診で乳房の変化を感じたら医療機関を受診してください。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

| 期日 | 受付時間 | 対象 |
|----|-------------------|---------------------|
| 5日 | 午後1時~ ※個別通知で案内 | 平成27年2月21日~4月16日生まれ |

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆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。

○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 | 26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。