

# 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。

1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	28日	午後0時50分～1時	令和元年9月11日～10月10日生まれ
6～7カ月児健診	28日	午後1時10分～1時20分	令和元年6月11日～7月10日生まれ
9～10カ月児健診	28日	午後1時～1時10分	平成31年3月11日～4月10日生まれ
1歳6カ月児健診	14日	午後0時50分～1時	平成30年5月10日～7月14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
19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

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパ・ママになる人や、家族の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、17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
15日	町中央コミュニティセンター	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
29日	和室		

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
22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
8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
17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
9日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室
16日	保健センター	午前10時半～正午	きっかけ エアロピクス
23日	ホール	午前10時～11時半	運動教室 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。

## ヒートショックにご注意を!

冬の時期は、屋内外の気温差が大きくなり、室内でも部屋によっては温度差が20度近くになる場合があります。温度差が激しいところへ移動をすると、血圧が急激に上昇します。このような急激な血圧の変動を「ヒートショック」といい、脳卒中や心筋梗塞、失神などを引き起こし、また意識障害による入浴中の溺水の原因となります。厚生労働省の統計では、全国における家庭の浴槽での溺死者数は、平成16年は2870人、28年は5138人で、約1.8倍に増加しています。



### 《ヒートショックへの注意が特に必要な人の特徴》

▶65歳以上▶高血圧や糖尿病▶不整脈がある▶脱衣所や浴室に暖房器具がない▶飲酒後に入浴する▶熱いお風呂が好き

### 《ヒートショック予防のポイント》

- ①外出する際は、暖かい服装で出掛ける。
- ②脱衣所や廊下を暖房で温める。
- ③入浴前には浴室に、シャワーなどをまいて温める。
- ④湯船の温度は41度以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ⑤浴槽から急に立ち上がらない。
- ⑥飲酒後の入浴を避け、アルコールが抜けるまでは入浴しない。
- ⑦入浴前に家族に声を掛け、見守ってもらう。
- ⑧入浴前後にコップ1杯程度の水分を補給する。

## ○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
21日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成27年6月6日～7月20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	28日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

「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、開設日の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。