

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、616)へどうぞ。

【2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カ月児健診	26日	午後0時50分～1時10分	平成30年10月10日～11月14日生まれ
6カ月児健診	26日	午後1時10分～1時半	平成30年7月23日～8月15日生まれ
10カ月児健診	12日	午後1時半～1時50分	平成30年3月26日～4月15日生まれ
	26日	午後0時50分～1時10分	平成30年4月16日～5月15日生まれ
1歳6カ月児健診	12日	午後0時50分～1時10分	平成29年5月11日～7月19日生まれ
3歳児健診	21日	午後0時半～0時50分	平成27年10月3日～12月31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、必ずお越しください。
※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
6日	保健センター 2階ホール	午後1時～3時	妊婦とその家族	赤ちゃんのお世話の仕方、沐浴指導など

ハロー赤ちゃん教室は、講話や実技などをとおして出産や育児の準備を助産師などが支援する教室です。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
6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

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。

○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。

▶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
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

出前ワイワイキッズは子育て家庭が交流する場です。
◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)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。

ヒートショックにご用心

急激な温度変化による、血圧や脈拍の変動といった体に及ぼす悪影響のことを「ヒートショック」といいます。冬は室内外の気温差が大きく、屋内であっても温度差が20度近くなる場合があります。寒い場所への移動で引き起こされるのは、血圧の上昇による心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など。暑い場所への移動で引き起こされるのは、血圧の急激な低下による失神やめまいなどです。厚生労働省の調査によると、湯船の中で意識を失って死亡する人は、年間約1万9千人で、その8割は65歳以上の高齢者とされています。また、肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病など、生活習慣病の人は特に注意が必要です。



◎冬場のヒートショックを防ぐ方法

- ①暖かい部屋から移動する際は「上着を羽織る」「スリッパや靴下を履く」など、体を冷やさないようにする。
- ②廊下やトイレ、脱衣所は暖房などで温め、気温差をできるだけ少なくする。
- ③入浴前に浴槽の蓋を開けておいたり、浴室全体にお湯を掛けたりするなど、浴室を温めておく。
- ④お風呂の温度は39～41度くらいのぬるめに。42度以上の熱いお湯だと、交感神経が興奮し、血圧が上がります。

○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
7日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かさずおでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
14日	町中央コミュニティセンター和室	ちよび塩クッキング教室(減塩で美味しいメニュー)
28日	保健センターホール	きっかけ運動教室

▶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616)へどうぞ。

○精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
こころの相談室	26日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談	26日	午後1時半～	

精神保健相談こころの相談室では、ストレスやうつ状態、不眠、不安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616)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
12日	午後3時～7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249)へ。