

# 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。

【3月号】

# 保健だより

## 始めましょう、減塩生活!

本年度の推定塩分摂取量検査結果は、男性平均9.9g、女性平均9.4gと昨年度と比べて男女ともに減少しましたが、日本高血圧学会が定める1日の目標塩分摂取量(男性8g、女性7g)を上回っています。塩分の取り過ぎは血圧上昇につながり、動脈硬化を進め、脳卒中、心臓病や腎臓病になる危険性を高めます。少しのことから、減塩生活を始めましょう。

### ◎減塩のポイント

- ①塩魚や塩辛、漬物など塩分の多い食品を食べる量・回数を減らしましょう。麺類の汁も塩分が多いです。汁を全部残すと2~3g減塩できます。
- ②調味料は小皿に出して、つけて食べましょう。
- ③減塩味噌や減塩醤油などの塩分控えめの調味料を活用しましょう。ただし、多く使うと効果がありません。
- ④化学調味料は使わずに天然のだしを使いましょう。
- ⑤さつまあげ1枚に1g、はんぺん1枚に1.5g、ハム1枚に0.5g、魚肉ソーセージ1本に2.1gと、調味料だけでなく食材そのものに含まれる塩分にも注意が必要です。
- ⑥味噌汁は、具だくさんにして汁を少なくし、1日に取る回数を1~2回に減らしましょう。

## ○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11月15日~12月26日生まれ
6カ月児健診	26日	午後0時50分~1時10分	平成30年8月16日~9月26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5月16日~5月31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7月20日~9月12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
7日	まちなか交流センター3階調理室	午前10時~正午	妊婦とその家族	栄養士による講話 調理実習

ハロー赤ちゃん教室は、講話や実技などを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、エプロン、三角巾

◆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
13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

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
6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。

## ○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
4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。

## ○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
19日	午後1時~ ※個別通知で案内	平成26年6月30日~9月19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。

## ○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)
27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
精神保健相談	14日	午後1時半~	宮古保健所
こころの相談室	26日	午前10時~	

「精神保健相談」と「こころの相談室」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4時~6時半	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234)へ。