

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。

【5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	28日	午後0時50分～1時10分	平成31年1月11日～平成31年2月10日生まれ
6カ月児健診	28日	午後1時10分～1時半	平成30年10月13日～11月10日生まれ
10カ月児健診	28日	午後0時50分～1時10分	平成30年7月1日～7月31日生まれ
3歳児健診	14日	午後0時50分～1時10分	平成29年9月13日～11月1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
12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・家族の役割等

今回のハロー赤ちゃん教室は、安心してお産に臨む準備をします。日曜日開催なので、プレママを支えるプレパパ、プレ祖父母の参加も大歓迎です。参加希望の人は、10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
8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
22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) へどうぞ。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
15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
13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
29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。

正しいフォームで 効果的なウォーキングを

春を迎え、徐々に暖かくなり運動を始めようと考え人も多いのではないのでしょうか？新しい道路や公園ができたことにより「自分のウォーキングコース」を作りやすい環境となっています。せっかく運動をするのであれば、効果的に実践することが大切です。以下のことに気を付けてウォーキングしましょう。

- ①背筋を伸ばしてあごを引く
- ②肘を90度～120度に曲げて動かす
- ③目線は10m～15m先を見るようにする

ウォーキングは週に2回程度、1回30分以上行い、少し息が弾むくらいで実践すると、血圧を下げる効果も期待できます。また、運動は筋肉がついたり血糖値が上がりにくくなるなど、様々な効果が期待できます。家族やお友達を誘い、一緒に行うことで運動の輪を町全体に広げていきましょう。



○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和室	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～正午	きっかけ運動教室
23日	2階ホール	午前10時～正午	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615) へどうぞ。

○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	16日	午前10時～午後1時半～	宮古保健所
精神保健相談	16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
14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249) へ。

○骨髄ドナー登録

受付日	受付時間	場所
14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249) へ。