

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、  
役場保健福祉課健康づくり担当（☎82-3111内線165、166）へお気軽にどうぞ。

# 保健だより

## ◆9月の乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3歳児健診	5日	午後零時50分～1時20分	平成16年5、6月生まれ
6カ月児健診	6日	午後1時～1時20分	平成19年1月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時20分	平成18年1月生まれ
3カ月児健診	13日	午後1時～1時20分	平成19年5月生まれ
10カ月児健診	〃	午後零時50分～1時10分	平成18年11月生まれ
6カ月児健診	27日	午後1時～1時20分	平成19年2月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時10分	平成18年1、2月生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（10カ月児健診から）、バスタオル
- 今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんの育児相談も行っています。ご希望の方は事前に役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

## ◆9月の各種教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	21日	午前10時～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

## ◆9月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
5日	ふるさとセンター	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
12日	わかば幼稚園		
19日	織笠保育園		
26日	わかき保育園		

- 参加を希望する方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（織笠保育園内☎82-6099）へ。

## ◆三種混合と麻しん、風しん、BCGの予防接種

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 予防接種を随時行っておりますので、ご希望の方は各医院の窓口へお申し出ください。

## ◆9月の精神保健相談

期日	時間	場所	担当嘱託医師
13日	午後1時～	宮古保健所	及川暁さん（宮古山口病院）
25日	〃	保健センター	三浦正之さん（三陸病院）

- 不眠や不安、認知症が心配など心の健康相談を専門の医師が行っています。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へお申し込みください。

## ◆9月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
25日	午前10時～11時	宮古保健所	—

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

## 糖尿病予防教室を開催 みんなで健康生活を目指そう

町では、血糖値が高めの方などを対象に糖尿病予防教室を開催します。糖尿病の予防には、肥満解消、適正な食習慣、運動の定着などが有効といわれています。この教室に参加し、みんなと一緒に糖尿病予防について学んでみませんか。

### ◆日程

回	日時と会場	内容
1	▷9月7日(金) 午後1時半～3時半 ▷保健センター	▷「自分を知ることから始めよう」(講話) ▷効果判定の血液検査（1回目）
2	▷10月22日(月) 午後1時半～3時半 ▷保健センター	▷「自分で出来る消費カロリーチェック」(講話と実技) ・積極的に身体活動を取り入れるコツ
3	▷11月22日(木) 午後1時半～3時半 ▷保健センター	▷「自分の健康を支える食生活プログラムづくり」(講話と実技) ・血糖をあげにくい食事の工夫
4	▷12月11日(火) 午前10時～午後3時 ▷シートのピアなど	▷「水中運動」(実技) ・みんなで楽しくスリムになろう ▷効果判定の血液検査（2回目）
5	▷1月18日(金) 午前9時半～午後零時半 ▷中央コミュニティセンター	▷「ヘルシーパーティー」(調理実習) ・おいしくバランスよく食べる調理の工夫
6	▷2月8日(金) 午後1時半～3時半 ▷保健センター	▷「続けてみよう私に合った生活プログラム」(グループワーク) ▷効果判定の血液検査（3回目）

- ◆対象 平成19年度の循環器検診や健康診断の結果が「要指導」で、糖尿病の食事療法や運動療法が必要といわれた方とその家族

- ◆費用 血液検査代、アクアプール利用料、調理実習材料代として一部自己負担があります。

- ◆申込先・問い合わせ 8月27日までに役場保健福祉課健康づくり担当（内線161）へどうぞ。

## ◆9月のエイズ相談・検査、肝炎検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
25日	午前9時～10時	宮古保健所	HIV抗体検査…無料 肝炎ウイルス検査…有料

- エイズ相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査を行っています。検査は匿名で受けられます。事前に宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

## ◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
9月3日～9日	小学生・友達について考える
9月10日～17日	中学生・非行化への家庭的要因
9月18日～24日	幼児・親子で運動をしよう
9月25日～30日	入学前・家庭のしつけと学校のしつけ

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。

- ※毎月掲載していた「休日当番薬局」は、7月15日号掲載分をもって終了しました。詳しくは役場保健福祉課健康管理担当（内線161）へお問い合わせください。