

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

◆3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 |
|----------|-----|---------------|------------|
| 6カ月児健診 | 8日 | 午後1時～1時半 | 対象者には通知します |
| 1歳6カ月児健診 | 〃 | 午後零時50分～1時20分 | 〃 |
| 3カ月児健診 | 15日 | 午後1時～1時半 | 〃 |
| 10カ月児健診 | 〃 | 〃 | 〃 |

- 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。

◆3月の各種教室・相談

場所：保健センター

| 名称 | 期日 | 時間 | 対象者 |
|-------|------------|----------|--------------------|
| ひよこ教室 | 2日 9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 |
| 健康相談 | 13日 27日 | 〃 | 一般町民 |

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課児童専門員(内線131)へご連絡ください。

◆3月のすくすく広場

| 期日 | 場所 | 時間 | 対象者 |
|-----|-------|-------|-------------------------------|
| 7日 | 織笠保育園 | 午前9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 |
| 14日 | 〃 | ～11時半 | |

- 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。

◆三種混合と麻疹、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。

◆3月の精神保健相談

| 期日 | 時間 | 場所 | 担当嘱託医師 |
|-----|-------|--------|---------------|
| 8日 | 午後1時～ | 中央コミセン | 及川暁さん(宮古山口病院) |
| 27日 | 〃 | 宮古保健所 | 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。

◆3月の休日当番薬局

| 期日 | 当番薬局 | 電話番号 | 時間 |
|-----|------------|---------|-------------|
| 11日 | マルタ薬局 | 82-4120 | 午前8時半～午後5時半 |
| 18日 | アイン薬局 | 81-1144 | |
| 21日 | さとう薬局(田の浜) | 84-2953 | |
| 25日 | 山田中央薬局 | 82-4750 | |
| | | | |

健康講演会に参加を 有酸素運動で脂肪燃焼!

町では、継続することで太りにくい体をつくる有酸素運動の普及を図り、町民の皆さんの運動の習慣化につなげてもらうため、健康講演会を開催します。



運動は健康づくりや生活習慣病予防にかかせませんが、習慣づけるのはなかなか難しいものです。本町の平成18

年度循環器検診の問診時に「運動習慣がある」と答えた人は31.4%で、運動を習慣づけている人はまだまだ低い状況です。寒いこの時期、室内運動で健康づくりに励みませんか。

▷日時 2月26日(月) 午後1時半～3時

▷場所 保健センター2階ホール

▷内容 ●講演「運動習慣を身につけよう～基礎代謝を高め、脂肪を燃焼～」

●運動実技「エアロフィットセラピー」

▷講師 菅原直美さん(新日鉄健康保険組合釜石支部健康センターエアロフィットセラピーインストラクター)

▷持参する物 大判のバスタオル、飲み物(水分補給用のお茶か水)

※運動着着用、裸足になりやすい服装でお越しください。

▷定員 30人(定員になり次第締め切ります)

▷申込期限 2月23日

◆申込先・問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へどうぞ。

エアロフィットセラピーとは...



ツボ経絡療法とリフレクソロジーを合わせたフィットセラピー(足健康法)に体を自然に動かす有酸素運動(ナチュラルエクササイズ)を加えた運動です。基礎代謝を高め脂肪の燃焼を促進し、体質改善や太りにくい体をつくることができます。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

| 期間 | テーマ |
|------------|-----------------|
| 3月5日～11日 | 中学生・中学生の子供との対話 |
| 3月12日～18日 | 幼児・我慢する心の育て方 |
| 3月19日～25日 | 中学生・社会規範について考える |
| 3月26日～4月1日 | 小学生・金銭の教育 |

- 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。