

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

◆7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カ月児健診	3日	午後0時50分～1時20分	平成20年3月6日～3月30日生まれ
〃	31日	〃	平成20年3月31日～4月30日生まれ
10カ月児健診	3日	〃	平成19年9月生まれ
〃	31日	〃	平成19年10月生まれ
6カ月児健診	17日	午後1時～1時半	平成19年12月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後0時50分～1時20分	平成18年12月生まれ
3歳児健診	30日	〃	平成17年4月、5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
- 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に関する育児相談も受け付けています。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。

◆7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	11日	午前9時半～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。

◆7月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
2日	山田中央保育園	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
9日	轟木児童館		
16日	織笠保育園		
23日	ふるさとセンター		
30日	船越保育園		

- 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。

◆各種予防接種の実施医療機関

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

- 三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCGの予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

◆7月の精神保健相談、自殺予防相談

名称	期日	時間	場所
自殺予防相談	10日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	10日	午後1時～	〃
〃	24日	〃	保健センター

- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。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。

内臓脂肪症候群を防ぐため 特定健診を受診しましょう

■自分の健康度を知ることが重要

現在、40歳～74歳の人のうち、男性で2人に1人、女性で5人に1人が内臓脂肪症候群（メタボリック症候群）であるといわれています。内臓脂肪症候群とは、内臓脂肪型肥満の方が、高血糖・高血圧・脂質異常の2つ以上を併せ持った状態をいいます。この状態が続くと、自覚症状が無いまま動脈硬化を急激に進行させ、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など命にかかわる病気を引き起こす危険性が高くなります。

内臓脂肪症候群の改善には、自分の健康度を知り、生活習慣を見直すことが重要です。ご自身の健康を維持するため、特定健診を受診しましょう。

■6月30日までに申し込みを

町では、40歳～74歳で国民健康保険に加入している人を対象とした特定健診を9月に実施します。受診を希望する方は6月30日までに申し込みください。

申し込みをされた方には8月中旬に「特定健診受診券」を問診票などと一緒に送ります。受診するときにはこの受診券と国民健康保険の保険証が必要になりますので、忘れずに持参してください。なお、健診当日でも受診できますが、その場合は受診券を発行するためしばらくお待ちいただくこととなりますので、なるべく期限までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 役場住民生活課国民健康保険担当（☎82-3111内線125）へどうぞ。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
7月7日～13日	入学前・テレビの見方のしつけ
7月14日～21日	幼児・子供の才能を育てない親
7月22日～27日	中学生・非行の早期発見と予防
7月28日～8月3日	小学生・学習意欲を持たせる

- 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。

◆7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
22日	午前10時～11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。

◆7月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
22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。