

健康 アドバイス

高温多湿になる夏は、体調を崩しやすい季節です。元気に夏を過ごすためには、『水分補給』『十分な栄養と睡眠』『良質のタンパク質摂取』が特に大切。

▶水分は多めに取る▶睡眠中に汗をかき水分が不足すると、血液がドロドロになり脳梗塞の原因ともなるので、夜寝る前と朝起きた時にコップ1杯の水を飲む▶長時間外出するときには、日射病や熱射病の予防のため帽子をかぶり、日陰を探して休養を取りながら、適度に水分を補給する▶暑さは体のタンパク質を多く消費させるので、牛乳やヨーグルト、卵など良質のタンパク質を多く摂る——などの健康管理を心がけ、夏バテを防ぎましょう。

7月の各種相談・健診

場所：保健センター

項 目	期 日	受 付 時 間	対 象 者
健 康 相 談	1,15日	午前10時～正 午	一般市民
3 カ 月 児 健 診	10日	午後1時～1時半	15年3～4月生まれ
6 カ 月 児 相 談	17日	午前9時～9時半	14年12～15年1月生まれ
10 カ 月 児 健 診	〃	午後1時～1時半	14年9～10月生まれ
3 歳 児 健 診	23日	午後零時50分～1時40分	対象者には通知します
1歳6カ月児健診	31日	午後零時50分～1時40分	対象者には通知します

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診該当者には、3歳3カ月ころに通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

7月の教室

場所：保健センター

名 称	期 日	時 間	対 象 者
ひよこ教室	18日	午前10時～正 午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

三種混合とはしかの予防接種（7月）

実施場所	期 日	時 間	申 し 込 み	申込先
井上医院	随 時	診療時間内	随 時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690
道又医院	〃	午前8時半～11時	随時（電話で予約）	82-3522

先月行われた日本脳炎予防接種の様子



希望者は日時を確かめ 直接町保健センターへ

風しんの予防接種が行われます。接種を希望する方は、指定された日時を確認の上、直接会場へお越しください。

▽対象 生後十二カ月から九十九カ月未満の幼児で未接種の人（既に風しんにかかった人は除きます）

▽実施日 七月十四日～十七日

▽受付時間 午後零時半～一時

▽場所 町保健センター

▽接種できない人 ▼風邪をひいている ▼発熱など、体調が悪い ▼一週間以内に三種混合の予防接種を受けた ▼一カ月以内にたふく風邪、はしか、BCGなどの予防接種を受けた 一人。

▽問い合わせ 役場保健福祉課（内線一六二）へどうぞ。

1714
日から
まで

風しん予防接種を実施

宮古で生活習慣病予防教室

県立宮古病院では、生活習慣病予防教室を開催します。医師による予防についての講話のほか、栄養相談や血圧測定を行います。どなたでも参加できますので、ご希望の方は、お気軽にご来場ください。

▷日時 7月10日（木）午後1時半～3時

▷場所 県立宮古病院2階大会議室

▷内容 「脳卒中の話」

▷問い合わせ 県立宮古病院栄養管理室（☎62-4011内線2040）へどうぞ。