

保健だより

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町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。

◆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カ月児健診	3日	午後0時50分～1時20分	平成21年4月24日～5月31日生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成20年10月24日～11月30日生まれ
6カ月児健診	10日	〃	平成21年2月1日～2月15日生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成20年1月27日～2月28日生まれ

- 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町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	4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、町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
2日	織笠保育園	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	豊間根保育園		
16日	ふるさとセンター		
30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。

◆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。

◆9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	〃	午後1時～	〃
〃	29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、前日までに町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月のエイズ相談・検査、肝炎検査

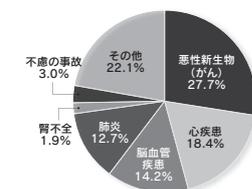
期日	受付時間	場所	検査手数料
29日	午前9時～10時	宮古保健所	無料

- 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。

日ごろの生活を見直してがんのリスク遠ざけよう

がんは、食品中の発がん物質や放射線、ウイルス感染、喫煙などを要因に、がんに関係する遺伝子が傷つき発症する病気です。平成19年度に本町で亡くなられた方は267人。死亡原因はがんによるものが最も多く74人でした。部位別では肺が一番多く19人。次に多いのが胃と大腸で9人となっています。

◆本町の死亡者の死因割合(左表)とがん部位別死因(平成19年度)



	1位	2位	3位
男	肺	胃、大腸、肝臓	胃、膵臓
女	乳房	胃、大腸、肺	卵巣、悪性リンパ

がんは、遺伝子などの関与で発症することもあり、個人の努力だけでは防ぎきれぬものではありません。しかし、日ごろから食事などに気を付ければ、がんにかかるリスクを遠ざけることができます。この機会に、ご自分の生活習慣を見直してみませんか。

【がんのリスクを遠ざけるポイント】

- ①食生活を見直しましょう。
がん発生要因の多くは食生活が影響しています。脂肪や塩分を控え、食べ過ぎに注意し、さまざまな食品をバランスよく食べましょう。
 - ②日ごろから体を動かす習慣を
適度な運動を継続して行い、体の免疫機能や抵抗力を高めましょう。運動するときは日光に当たり過ぎないようにし、運動後は体を清潔に保ちましょう。
 - ③たばこは吸わないように
高度喫煙者（1日20本以上、20年以上の喫煙）は肺がんだけでなく、喉頭がん、食道がんにもかかりやすくなりますので、禁煙に取り組んでみましょう。
- ◆問い合わせ 町保健福祉課健康づくり担当(内線161)へ。

◆9月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
29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。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
9月7日～13日	小学生・読書の習慣
9月14日～20日	中学生・友達付き合いを避ける子供
9月21日～27日	幼児・親の育児責任について考える
9月28日～10月4日	入学前・安全のしつけ

- 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。