

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。

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	2日	午後0時50分～1時20分	平成21年3月生まれ
〃	23日	〃	平成21年4月1日～4月23日生まれ
10カ月児健診	2日	〃	平成20年9月生まれ
〃	23日	〃	平成20年10月1日～10月23日生まれ
3歳児健診	8日	〃	平成18年4月26日～6月9日生まれ
6カ月児健診	16日	〃	平成20年12月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成19年12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町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	22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、町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
1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
8日	山田第二保育所		
15日	轟木児童館		
22日	ふるさとセンター		
29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	9日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時～	〃

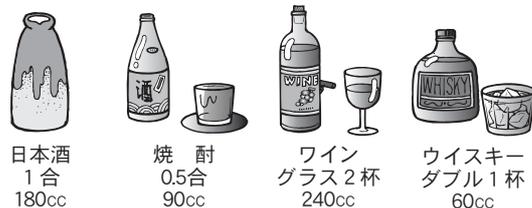
- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。ご希望の方は、前日までに町保健福祉課健康づくり担当（内線166）へお申し込みください。

お酒は適度な量を心掛け いつでも心と体を健康に

お酒は、適度に飲む場合には血行を良くしたりストレスを軽減するなど健康に良い効果があります。しかし、多量に飲み過ぎると肝臓病、糖尿病、不整脈など体にさまざまな悪影響を及ぼしてしまいます。

健康を損なわない飲酒の目安は、1日当たりのアルコール摂取量が20^g（ビール500cc程度）とされています。

■アルコール摂取量20^gはどのくらい？



アルコール摂取量は、飲酒量にアルコール度数とアルコール比重（0.8）を掛ければ分かります。

・ワイン1本（750cc、アルコール度数14%）を飲んだ場合
750cc×0.14（14%）×0.8（アルコール比重）＝84^g

飲み方しだいで「百薬の長」にも「万病の元」にもなるお酒。いつもより飲み過ぎた場合には「休肝日」を取り入れることも大切です。適度な量の飲酒を心掛けて、心身共に健康な生活を送りましょう。

◆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
28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
28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
7月6日～12日	入学前・家庭のしつけと学校のしつけ
7月13日～20日	小学生・失敗と成功の体験について
7月21日～26日	中学生・学習意欲のない子供
7月27日～8月2日	幼児・大切な幼児期の教育

- 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。