

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

◆6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歳児健診	10日	午後0時50分～1時20分	平成18年2月6日 ～4月25日生まれ
3カ月児健診	18日	〃	平成21年2月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成20年8月生まれ
6カ月児健診	25日	〃	平成20年11月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成19年11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。

◆6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	19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。

◆6月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
3日	わかば幼稚園	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
10日	山田中央保育園		
17日	織笠保育園		
24日	大浦保育園		

- 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。

◆6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	11日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時～	〃
〃	23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。

◆6月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
23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。

元気で健康な体づくり

手軽な運動から始めよう

町では、気軽に楽しみながら体を動かすことで、健康で元気な生活を送れるようにするため、運動講習会を開催します。

▷期日 6月2日、9日、16日、23日、30日
（いずれも火曜）

▷時間 午後1時半～3時半

▷場所 保健センター2階ホール

▷内容 ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング

▷講師 小成勝也主事補（町生涯学習課）

▷持参する物 運動靴（室内用、屋外用）、タオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

▷申込期限 5月26日



運動前後のストレッチを忘れずに

暖かくなってきたこの季節、運動を楽しむ方が増えていっていると思いますが、皆さんは運動を始めるときや運動を終えた後にストレッチなどの体操を行っていますか？いきなり運動を始めたり急にやめたりするとけがや体調を崩す原因となります。それらを予防するためには運動の前後に行うストレッチが有効です。次のポイントに注意しながら、忘れずにストレッチを行いましょう。

【ストレッチのポイント】

- ①全身の筋肉を痛くない程度にゆっくりと伸ばしましょう（1カ所当たり約30秒間）
- ②反動をつけずに行いましょう
- ③呼吸を止めずに行いましょう

◆申込先・問い合わせ 町保健福祉課健康づくり担当（内線166）へどうぞ。



◆6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
23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。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
6月1日～7日	幼児・5歳児の発達
6月8日～14日	入学前・食事のしつけ
6月15日～21日	小学生・勉強好きにする条件
6月22日～28日	中学生・中学生の反抗期の扱い方
6月29日～7月5日	幼児・親子で運動をしよう

- 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。