

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

◆4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	15日	午後0時50分～1時20分	平成18年1月1日 ～2月5日生まれ
3 カ 月 児 健 診	16日	〃	平成20年12月生まれ
10 カ 月 児 健 診	〃	〃	平成20年6月1日 ～7月8日生まれ
6 カ 月 児 健 診	23日	〃	平成20年9月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成19年9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。

◆4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	24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。

◆4月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
15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
22日	中央コミュニティセンター		

- 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申し出ください。

◆4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、前日までに役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へ申し込みください。

◆子育てテレホンサービス

☎82-9582

期 間	テ ー マ
4月6日～12日	幼 児・親と子の信頼感について考える
4月13日～19日	入学前・5歳児は幼児期の完成期
4月20日～26日	小学生・思いやりの心について考える
4月27日～5月6日	中学生・父親の役割

- 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。

ウォーキングで手軽に健康づくり

適切な方法で実践しよう

ウォーキングは誰でも手軽にできる運動ですが、皆さんは適切な運動方法でできていますか？誤った運動方法では脂肪燃焼の効率も悪くなるばかりでなく、ひざや腰を痛めてしまうことにもなりかねません。次のポイントを参考にして、健康の維持に努めましょう。



- 【効果的なウォーキングのポイント】
- ①立った状態で頭の上で手を組んで背伸びします。その姿勢のままかかとと腕を下ろし、15センチくらい先を見ながらあごを引いて歩きましょう。お腹や背中を引き締める効果もあります。
 - ②足腰に負担をかけないために、足はかかとからつき、つま先で地面をけります。足音をなるべく出さないようにしましょう。
 - ③腕は軽くひじを曲げ、歩く早さに合わせて振ります。できるだけ体の後ろに振ることを意識しましょう。背中や二の腕の引き締め効果があります。

- 【運動するときの注意】
- ①準備体操や整理体操を必ずしましょう。けがの予防になるほか、運動後の疲労が軽減されます。
 - ②筋肉のマッサージや軽い足踏みなどで体を温めてから準備体操をしましょう。
 - ③運動前からこまめに水分を取りましょう。脳梗塞や心筋梗塞、脱水症状の予防になります。
 - ④空腹時や満腹時の運動は避けましょう。
 - ⑤ウォーキングの最後は急に止まらず、徐々にペースを落として終わるようにしましょう。

「ヨイ歯デーテレホン相談」を実施



岩手県保険医協会では、4月18日の4（よ）1（い）8（歯）にちなみ「ヨイ歯デーテレホン相談」を実施します。歯や口に関する相談に無料で応じますので、どうぞご利用ください。

▷日時 4月17日（金）午前10時～午後8時
※一旦相談をお聞きし、午後7時以降に協会の歯科医師から折り返し回答します。

◆相談先・問い合わせ 岩手県保険医協会（☎019-651-7341）へどうぞ。