

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

◆2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
6 カ 月 児 健 診	5 日	午後0時50分～1時20分	平成20年7月9日 ～7月31日生まれ
1 歳 6 カ 月 児 健 診	〃	午後1時～1時半	平成19年6月25日 ～7月31日生まれ
3 歳 児 健 診	18 日	午後0時50分～1時20分	平成17年12月生まれ
3 カ 月 児 健 診	26 日	〃	平成20年10月生まれ
10 カ 月 児 健 診	〃	〃	平成20年3月31日 ～4月30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。

◆2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	13 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。

◆2月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
4 日	船越保育園	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
18 日	織笠保育園		
25 日	山田第二保育所		

- 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。

◆2月の精神保健相談、自殺予防相談

名 称	期 日	時 間	場 所
精 神 保 健 相 談	24 日	午後1時～	宮古保健所
自 殺 予 防 相 談	〃	午前10時～正午	〃

- 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）へお申し込みください。

◆2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
24 日	午前9時～10時	宮古保健所	H I V 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H I V 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。

2月1日～7日

生活習慣病予防週間

健康は日々の心掛けから

食生活や運動、睡眠などの生活習慣と密接な関係にある生活習慣病。初期の段階では自覚症状に乏しく、日常生活に大きな支障がないため、つい軽く考えてしまいがちです。しかし不健康な生活習慣を続けていると、長い期間をかけて重症化し、重い病気を引き起こす可能性が高くなります。

生活習慣病を予防するためには、日々の心掛けが大切です。この機会に、ご自分の生活習慣について考えてみませんか。

【生活習慣病を予防する3つのポイント】

①体を動かす心掛けを

普段からこまめに体を動かしましょう。掃除や歩行など、日常の身体活動も生活習慣病の予防になります。

②食生活を見直しましょう

食べ過ぎや食生活の悪い癖が生活習慣病の原因になります。ご自分の食生活を見直してみましょう。

③禁煙にチャレンジしましょう

喫煙は、動脈硬化の原因の一つです。喫煙者はもちろん、煙を吸った周りの人へも影響があるので、思い切って禁煙にチャレンジしてみましょう。

療育巡回相談を実施します

言葉や発達の遅れなど、お子さんの成長で心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

▷日時 2月20日（金） 午前10時～午後3時

▷場所 保健センター

▷相談員 県立療育センター医師、作業療法士、臨床心理士、言語聴覚士

▷申込期限 2月6日

◆申込先・問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へどうぞ。

◆2月の骨髄ドナー登録

期 日	受 付 時 間	場 所	備 考
24 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
2月2日～8日	中学生・受験前の子供を持つ親の気持ち
2月9日～15日	小学生・すぐふくれる子
2月16日～22日	入学前・他人の持ち物がよく見える
2月23日～3月1日	幼 児・栄養過剰による子供の異常

- 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。