

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111内線144、145）へお気軽にどうぞ。

# 保健だより

## ◆10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	7日	午後0時50分～1時20分	平成22年6月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成21年12月生まれ
6カ月児健診	14日	〃	平成22年3月8日～3月24日生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後0時45分～1時10分	平成21年2月16日～3月10日生まれ
3歳児健診	27日	午後0時半～1時	平成19年5月23日～7月3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健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

## ◆10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	29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

- 各種教室に参加を希望する方は、町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

## ◆10月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
6日	豊間根保育園	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
13日	織笠保育園		
20日	さくら幼稚園		
27日	わかば幼稚園		

- 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、日本脳炎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。

## ◆10月の精神保健相談、自殺関連こころの相談

名称	期日	時間	場所
自殺関連こころの相談	26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、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線144）へお申し込みください。

## ◆10月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
26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。

## ■ポリオ予防接種を実施

町では、ポリオの予防接種を実施します。対象となるお子さんをお持ちで接種を希望する方は、直接会場へお越しください。

◇実施日 9月30日（木）、10月1日（金）、5日（火）

◇受付時間 午後0時半～1時

◇場所 保健センター

◇対象 生後3カ月から7歳5カ月までの子供で、ポリオワクチンを2回接種していない人

◇接種できない人 ▷風邪をひいている▷発熱、下痢をしている▷1週間以内に三種混合、インフルエンザの予防接種を受けた▷1カ月以内におたふくかぜ、MR、BCGの予防接種を受けた——人

◆問い合わせ 町健康福祉課健康管理係（内線142）へ。

## ■「聴く力」で地域を元気に

### こころのヘルスアップサポーター養成講座

町では、悩みや困りごと、心身の不調を抱える人の話に耳を傾け、こころを支える「ヘルスアップサポーター」の養成講座を開きます。メンタルヘルスに関心があり、地域で活動していただける方をお待ちしています。

◇日程

日	時	内容	講師
10月4日（月）	午後1時半～3時40分	講義「見つめようこころと命～身近な“うつ”を知りましょう」	三浦正之さん（三陸病院副院長）
10月18日（月）	午後1時～4時15分	講義「人が人の元気を引き出す～これであなたも聴き上手」グループワーク	前川貴美子さん（県精神保健福祉センター主任心理判定員）

◇場所 保健センター

◇定員 20人

◆申込先・問い合わせ 9月30日までに町健康福祉課福祉チーム係（内線148）へどうぞ。

## ◆10月のエイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
26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、性器クラミジア感染症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
10月7日～13日	中学生・性的関心の強い子供
10月14日～20日	幼児・3歳児と運動遊び
10月21日～27日	入学前・安全のしつけ
10月28日～11月3日	小学生・健康な体

- 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。