

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

◆3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 月 月 児 健 診	4 日	午後0時50分～1時20分	平成21年10月生まれ
10 月 月 児 健 診	〃	〃	平成21年4月生まれ
6 月 月 児 健 診	11日	〃	平成21年7月生まれ
1歳6 月 月 児 健 診	〃	午後1時～1時半	平成20年7月1日 ～7月29日生まれ
3 月 月 児 健 診	18日	午後0時50分～1時20分	平成21年11月生まれ
10 月 月 児 健 診	〃	〃	平成21年5月生まれ
6 月 月 児 健 診	25日	〃	平成21年8月生まれ
1歳6 月 月 児 健 診	〃	午後1時～1時半	平成20年7月30日 ～8月31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、必ずお越しください。
- ※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。

◆3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	12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。

◆3月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
3日	関 口 児 童 館	午前9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	織 笠 保 育 園	～11時半	

- 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。

◆3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	11日	午後1時～	保健センター
〃	23日	〃	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。

◆3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。

高年齢者の低栄養が増加 種類に富んだ食事を取ろう



高齢者の中で、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している「低栄養」の人が増えています。

■なぜ高齢者に低栄養が多い？

高齢になると、体の働きが衰えて運動量も減るため、食欲が薄れて食べる量が少なくなってきます。また、食の好みも変わりあっさりした食べ物を好むようになるため、食事で取れる栄養素も少なくなります。これらの変化が高齢者に低栄養が多くなる原因と考えられます。

■低栄養を予防し元気な生活を

低栄養を予防するには毎日の食事が重要です。次のポイントを参考にして元気な生活を送りましょう。



- ①食事は一日三食しっかり取りましょう。特に主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使った料理）は、免疫力や筋力を上げることができまので欠かさずに食べましょう。
- ②牛乳や乳製品を毎日取り入れるようにしましょう。カルシウムを効率よく取れるので骨が丈夫になります。
- ③できるだけ多くの栄養素を取るため、ご飯類だけで満腹にならないように、おかずから先に食べましょう。
- ④食べ物の消化吸収を良くするため、よくかんで食べましょう。
- ⑤食事は家族や友人と一緒に取ればおいしく食べられます。会食などにはできるだけ参加しましょう。

◆3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	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
3月1日～7日	中学生・最近の中学生の悩み
3月8日～14日	幼 児 ・ 子 供 の 食 生 活 と 異 常 心 理
3月15日～22日	入学前・難しい清潔のしつけ
3月23日～28日	小学生・生活習慣のしつけ
3月29日～4月4日	中学生・個性を育てる

- 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。