

# 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

## ◆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
3 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 児 健 診	〃	〃	平成21年4月生まれ
3 歳 児 健 診	16 日	〃	平成18年11月1日 ～12月31日生まれ
6 月 児 健 診	25 日	〃	平成21年7月生まれ
1歳6 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

- 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。

## ◆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	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。

## ◆2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～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	船越保育園		
17 日	織笠保育園		
24 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お申し出ください。

## ◆子育てテレホンサービス

☎82-9582

期 間	テ ー マ
2月1日～7日	中学生・受験前の子供の心について
2月8日～14日	幼 児・幼児期の食事
2月15日～21日	入学前・入学を目前にした子供の気持ち
2月22日～28日	小学生・金銭の教育

- 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。

## ◆2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。

## ●●● 特定健診の結果が判明 ●●●

# 日ごろの間食にご注意を

### 山田町民はメタボが多い？

本年度、町で実施した特定健診において、40歳から74歳までの町民の方で内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）と診断された方の割合は20.2%と、県平均の18.2%を上回っていることが分かりました。（下表）

### ◆内臓脂肪症候群と診断された人の割合

地 区 名	男 性	女 性	計
山 田	30.6%	9.5%	18.0%
船 越	34.6%	13.1%	22.6%
織 笠	27.9%	14.0%	20.1%
大 沢	30.7%	18.1%	23.0%
豊 間 根	26.1%	13.9%	18.8%
山田町全体	30.6%	12.8%	20.2%
県 平 均	26.7%	12.5%	18.2%

※山田町は本年度（9月まで）、県平均は20年度の数値

平成19年度に、健診受診者を対象にした健康調査を実施しました。その結果、本町では「意識して体を動かす」割合は78.3%と県の75.8%より高いのに対し、「1日に2回以上間食をする」は32.0%と県の27.3%を上回っています。

このことから、本町では「体は動かすが間食をしっかり取る」という生活習慣の傾向がみられ、内臓脂肪症候群が増加する原因になっていると考えられます。

### 油断大敵！間食に気を付けよう

おやつのカロリーは意外に高く、たとえば大福1個で約160kcal。体重60kgの人が消費するためには、早足で40分間も歩かなければなりません。お菓子などは、カロリー以外にも糖分や脂質、塩分なども余分に取ることで、間食の回数や量に注意し、普段から自分の健康管理に気を付けましょう。



## ◆2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	23 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
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。