

# Health Guide

1月号

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内線615、616)へどうぞ。

# 保健だより

## ○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	23日	午後0時50分～1時10分	平成29年9月8日～9月30日生まれ
6カ月児健診	23日	午後1時半～1時50分	平成29年6月1日～6月30日生まれ
10カ月児健診	23日	午後2時～2時20分	平成29年3月1日～3月31日生まれ
3歳児健診	9日	午後0時50分～1時10分	平成26年7月26日～10月14日生まれ

- 持ち物 母子健康手帳、問診票、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。希望する人は事前に町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

## ○すくすくひろば

期日	場所	時間	対象者
10日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその保護者
31日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその保護者

- すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。
- ◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

## ○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
17日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

- 赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。
- ▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物
- ◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

## ○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
24日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時45分	子どもとその保護者
29日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時45分	子どもとその保護者

- 出前ワイワイキッズは子育てで家庭が交流する場です。
- ◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## ○各種予防接種の実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

- ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医院へお申し出ください。

## ○精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	23日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室		午前10時～	宮古地区合同庁舎1階 一般相談室

- 「精神保健相談」と「こころの相談室」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までに町健康子ども課健康づくり係(内線616)へお申し込みください。

## 脈拍を計り効果的な運動を

クリスマスケーキに年越しそば、お餅におせち料理と、年末年始はごちそうが並び食卓が多いのではないのでしょうか。それに伴い体重の増加も気になるころです。今回は、ダイエットに効果的とされる有酸素運動の効果を一層高める方法をお伝えします。



有酸素運動は、どのくらいの強度で行うかが非常に大切で、運動の強度は「脈拍数」で計ることができます。運動時の脈拍数が違うと、運動能力を高める効果、健康増進効果、リラクゼーション効果と、得られる効果が変わります。

下記の計算式は、脂肪が燃えやすく血圧が下がりやすいなど、健康増進効果がある脈拍数の求め方です。健康増進のための脈拍が分かれば、運動中の脈拍を1分間測定し、脈が少なければ歩く速度を上げ、脈が多ければ歩く速度を抑えます。運動中の脈拍を計る機械を利用してみるとペースが把握しやすいかもしれません。計算があり、面倒ではありますが、頭の運動も兼ねて実践してみましよう。

### ■健康増進のための脈拍数の求め方

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時の1分間の脈拍数}\} \times 0.6 + 1\text{分間の脈拍数}$$

※例えば、安静時の脈拍が70の50歳の方は  
 $\{(220 - 50) - 70\} \times 0.6 + 70 = 130$ で、  
 健康増進のための脈拍数は130です。



## ○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
30日	午後1時～	平成25年6月10日～7月25日生まれ

- 心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。
- ◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

## ○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
11日	町中央コミュニティセンター和室	ちよび塩クッキング教室(減塩で美味しいメニュー)
18日	保健センターホール	きっかけ運動教室スペシャル
25日	保健センターホール	▷時間…午後1時半～3時半

- お申し込みは、前日までに町健康子ども課健康づくり係(内線616)へどうぞ。

## ○骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
9日	午後1時～2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内線249)へお申し込みください。

## ○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
9日	午後3時～7時	宮古保健所	無

- 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、梅毒検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249)へお申し込みください。