

Health Guide

【12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	26日	午後0時50分～1時10分	平成29年8月1日～9月7日生まれ
6カ月児健診	26日	午後1時40分～2時	平成29年5月1日～5月31日生まれ
10カ月児健診	26日	午後1時50分～2時10分	平成29年2月1日～2月28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
13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親、祖父母

- 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
6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

- 赤ちゃんランドは、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
4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
11日			
20日			

- 出前ワイワイキッズは子育て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	26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。

朝日と朝食で健康な体を

「食事を控えているのに痩せない」といった悩みを持つことはありませんか。運動量が少ない場合もありますが、原因は体内時計と食事のリズムが合っていないからかもしれません。『時間栄養学』では、体内時計は1日25時間で動いていると考えられています。1日は24時間ですので、この1時間のズレを調整するスイッチの役割が「太陽の光」と「朝食」です。スイッチが入ることで体はエネルギーを消費し始めます。そのため、朝食を抜くとエネルギーを溜め込みやすくなり、体に脂肪が付きやすくなるのです。太りにくい体を作るためには、朝日を浴び、2時間以内に朝食を食べることがポイントです。

また、体内時計を正しく動かすためにはバランスの良い食事が重要です。「朝は忙しくて食べる暇が無い!」という「稼ごっこ」が多い山田の皆さんは、炭水化物に偏った食事を取っている方も少なくないのではないのでしょうか。せっかく朝食を食べていても偏った栄養を取っているには体に良くありません。タンパク質やビタミン、ミネラルを含む食事を意識して取りましょう。

太陽の光を浴び、バランスの良い朝食を取って、今日も一日元気に頑張りましょう!

岩手県立山田病院 管理栄養士 釜石 彩

○4歳半健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
12日	午後1時～	平成25年4月16日～6月9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
7日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしさおでんせ(手芸作品作り) ※参加費300円
14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)
21日	保健センターホール	きっかけ運動教室

- 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
12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
12日	午後3時～7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、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。