

# Health Guide

【8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	22日	午後0時50分～1時10分	平成29年4月1日～4月30日生まれ
6カ月児健診	22日	午後1時半～1時50分	平成29年1月1日～1月31日生まれ
10カ月児健診	22日	午後1時50分～2時10分	平成28年10月1日～10月31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
1日	織笠保育園ホール	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
23日	町中央コミュニティセンター和室		

- 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。

## ○赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
9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。参加を希望する人は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物をお持ちになり、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(☎82-6099)へどうぞ。

## ○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
30日	町中央コミュニティセンター和室南側	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、近所に住む子育て家庭が交流する場です。詳しくはお問い合わせください。

◆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	10日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	10日	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。

## 熱中症を防ぐ日々の心掛け

気温や湿度が高く、風が弱いこれからの時期は熱中症予防が必要です。

○熱中症の予防方法は？  
室内では、扇風機やエアコンで温度の調節、カーテンやすだれ、玄関への打ち水が効果的です。外出時は帽子や日傘を使用し、水分をこまめに取ってください。直接日光に当たることを避け、日陰を利用してください。また、体への蓄熱を避けるために、通気性が良く吸湿性・乾燥性の高い涼しい服装をしてください。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やすことも効果的です。

### 熱中症の主な症状



○熱中症の症状にはこのように対応  
熱中症の症状が出たら、涼しい場所で安静にし、水分補給を行ってください。また、服を脱がせ、冷却させることも必要です。自力で水分を取れない、意識がない、けいれんをしているなどの症状がある場合は救急車を呼び、早めに病院で診察を受けましょう。

◆問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線614)へ。

## ○4歳半健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
8日	午後1時～	平成25年1月1日～2月7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
3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
10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)
24日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室(座りながらできる、簡単に効果的な運動)

- 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
8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
8日	午後4時～6時半	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。