

Health Guide

7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	25日	午後0時50分～1時10分	平成29年3月1日～3月31日生まれ
6カ月児健診	25日	午後1時半～1時50分	平成28年12月1日～12月31日生まれ
10カ月児健診	25日	午後1時50分～2時10分	平成28年9月6日～9月30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
5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
19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
12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
26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

実施場所	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	13日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	13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。

糖尿病 薬があれば大丈夫？

高血糖が続く状態を糖尿病と呼びます。血糖値が高くても自覚症状はあまりありませんが、この状態が長く続くと全身の神経や細胞が傷つけられて、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害などのさまざまな合併症を生じます。傷つけられた神経や細胞は元には戻りませんので、糖尿病の合併症を防ぐために毎日の治療を継続し、血糖のコントロールをしていきましょう。



【血糖のコントロール方法】

血糖のコントロールには、食事療法、運動療法、薬物療法の3つの方法があります。この中から好きな方法を選ぶのではなく、食事療法と運動療法は全ての患者さんに必要になります。薬物療法を受けている人は、全てを組み合わせると合併症を予防しなければなりません。

薬物療法だけに頼ると、一時的に血糖コントロールはできても、肥満が助長されたり、糖尿病以外の病気を発症したりするほか、徐々に薬が効かなくなってくる場合もあります。薬の効果を最大限に生かし、薬の量を最小限にするためには、食事療法や運動療法が非常に大切です。

合併症を防ぐため、用法容量を守り、医師の指導の下で正しく血糖コントロールを行きましょう。

県立山田病院薬剤科 工藤 保直やすなお

○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
6日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしさあでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
13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)
20日 27日	保健センター 2階ホール	きっかけ運動教室(ノルディックポールを使ったウォーキング) ▷持ち物 中靴、歩きやすい外靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

- 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
11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
11日	午後4時～6時半	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。