

Health Guide

【6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	27日	午後0時50分～1時10分	平成29年2月1日～2月28日生まれ
6カ月児健診	27日	午後1時10分～1時半	平成28年11月12日～12月10日生まれ
10カ月児健診	27日	午後1時40分～2時	平成28年8月1日～9月5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
7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
28日(要予約)	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。

※28日に参加を希望する場合は、6月14日までにお申し込みください。

◆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
14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。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
21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	8日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	8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。

これからの時季は食中毒にご用心!

気温や湿度が高くなるこれからの時季(6月～8月)は、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖を始め、体温ぐらいの温度で増殖のスピードを最も速めます。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温と湿度が高くなり始める梅雨時季に食中毒が増えますので、次のポイントを守り、食中毒を予防しましょう。

【食中毒にならないために気を付けるポイント】

- ①食品の購入 ▶消費期限を確認する。▶冷蔵や冷凍が必要な食品は最後に買い、すぐに持ち帰る。
- ②食品の保存方法 ▶冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。▶冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰め込みすぎない。▶肉や魚はビニール袋などに入れ、他の食品に肉汁がかからないようにする。
- ③調理の際の下準備 ▶調理前や、生肉、魚、卵を触った後には手を洗う。▶包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分ける。▶食品の解凍には冷蔵庫や電子レンジを使用し、自然解凍は避ける。
- ④調理 ▶肉や魚は十分に加熱する。中心部は75℃で1分間以上加熱する。
- ⑤食事 ▶食べる前に石けんで手を洗う。▶作った料理は、室温で長時間放置しない。
- ⑥残った食品 ▶残った食品は、清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保存する。▶温め直す時も十分に加熱する。▶少しでも危ないと思ったら、思い切って捨てる。

◆問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線613)へ。

○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
1日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしておでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
8日	町中央コミュニティセンター和室	ちょび塩クッキング教室(減塩で美味しいメニュー)
15日 22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
13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
13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。