

Health Guide

【5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40分 ～1時	平成28年12月21日 ～1月31日生まれ
6 カ月 児 健 診	23日	午後1時10分 ～1時半	平成28年10月5日 ～11月11日生まれ
10 カ月 児 健 診	23日	午後2時 ～2時20分	平成28年7月6日 ～7月31日生まれ
3 歳 児 健 診	9日	午後1時 ～1時20分	平成26年1月1日 ～3月3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	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
31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。
- ◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099) へどうぞ。

○赤ちゃんランド

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
24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	11日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	11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。

適度な飲酒量で お酒と築く良い関係



4 月は歓迎会やお花見などでお酒を飲む機会が増える季節です。お酒は上司や友人との語らいの時間を楽しめるものにしてくれることでしょう。しかし、度の過ぎた飲酒が心身に及ぼす影響は多岐にわたります。マナーや節度を守り、体の負担に配慮しながら楽しく飲みましょう。

【飲み会シーズンに気を付けたい飲酒のポイント】

- ①空腹で飲酒すると、胃や腸などへの負担が大きく、がんのリスクが高まります。サラダや冷奴、刺身などのつまみを取りましょう。
- ②お酒は水分と勘違いされがちですが、利尿作用があり脱水を引き起こします。のどが渴いていたら、先に水を飲んでからお酒を飲みましょう。
- ③短時間で大量のお酒を飲むと、急性アルコール中毒を引き起こす恐れがあります。自分のペースを守ってお酒を飲みましょう。一気飲みの強要は危険です。
- ④アルコールには依存性があります。飲み会シーズンは飲酒の機会が増えますが、その分ほかの日程で調整するなど、飲酒頻度の見直しをしましょう。理由をつけて飲む機会を作らないように！
- ⑤男性に比べ、女性はアルコールへの耐性が弱い傾向にあります。飲み過ぎには気を付け、体を大切にしましょう。

- ◆問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線614、615) へどうぞ。

○健康 2 倍デー

時間：午前10時～正午

期 日	場 所	内 容
18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。長崎地区を歩きます。） ▷持ち物 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
5月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
5月9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。