

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康福祉課健康づくり係(☎82-3111内線143、145)へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆ 3月の乳幼児健診

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	14日	午後0時40分～1時	平成28年11月1日～11月30日生まれ
6カ月児健診	14日	午後1時10分～1時半	平成28年8月1日～8月31日生まれ
10カ月児健診	14日	午後1時40分～2時	平成28年5月1日～5月29日生まれ
3歳児健診	16日	午後0時30分～0時50分	平成25年10月22日～12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、事前に町健康福祉課検診推進係(内線144)へご連絡ください。

◆ 3月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
8日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時45分	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。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

◆ 3月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
1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。

◆ 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。

◆ 3月の精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	9日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	28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福祉課健康づくり係(内線143)へお申し込みください。

山田町民は塩分取り過ぎで野菜不足!?

町では、各種健康診査に併せて、希望者に推定塩分摂取量検査を実施しました(男性54.2%、女性65.8%が受診)。この検査では、1日の食事で摂取した塩分量やカリウム量を推定することができます。

検査の結果、本町の推定塩分摂取量の平均は、男性が9.78g、女性が9.45gと、国が目標とする塩分摂取量(男性8.0g未満、女性7.0g未満)よりも多く、減塩をさらに心掛ける必要があることがわかりました。また、カリウムの推定摂取量(平均)も、目標量(男性2,100mg、女性1,800mg)に対し、男性は8割、女性は9割にとどまりました。

塩分の取り過ぎは高血圧のみならず、脳卒中や心臓病、ひいては腎臓病やがんなどの大きな病気を引き起こす要因にもなります。カリウムは余分に取った塩分を尿として排出し、血圧を安定させる働きがあります。野菜やきのこ類、海藻類にはカリウムが多く含まれるほか、繊維質が豊富に含まれており、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病予防にも効果があります。

——塩分減、カリウム増のポイント!——

これまでの食事に、野菜やきのこ、海藻たっぷりのみそ汁と、小鉢一杯のおかずを食卓に足すことを心掛けましょう。



控えたい食品 塩蔵魚、魚卵、加工食品、漬物—など

取りたい食品 野菜、きのこ類、海藻類(塩蔵に注意)

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線144)へ。

◆ 3月の健康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
9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(ひじきのちらしずし、含め煮、フルーツヨーグルト)
16日	町中央コミュニティセンター和室	心が喜ぶ12のヒント(次世代に語り継ぎたい生活の知恵と工夫についての講話)
9日 23日	保健センター 2階ホール	ぎっかけ運動教室(手軽にできる健康のための運動) ※9日は午後1時半～3時半

○お申し込みは、前日までに町健康福祉課健康づくり係(内線145)へどうぞ。

◆ 骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
3月14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
3月14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。