

# 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

## ◆12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	22日	午後0時50分～1時10分	平成27年8月1日～8月31日生まれ
6カ月児健診	22日	午後1時半～1時50分	平成27年5月1日～5月31日生まれ
1歳6カ月児健診	8日	午後0時50分～1時10分	平成26年4月6日～6月7日生まれ
3歳児健診	16日	午後0時45分～1時5分	平成24年8月5日～10月2日生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ(1歳6カ月児・3歳児健診)
- 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、必ずおいください。
- ※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。ご希望の方は事前に町健康福祉課健康づくり係(内線145)へご連絡ください。

## ◆12月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
2日	オランダ島ハウス(B&G海洋センター隣り)	午前10時半～11時半	幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
16日	町中央コミュニティセンター	午前9時半～11時半	

- 参加希望の方は、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。

## ◆12月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
9日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

- 参加希望の方は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物をお持ちの上、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
うらべ内科	船越5-31-9(旧農協船越支所)	89-7465
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、三種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎の予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

## ◆12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	10日	午後1時半～	保健センター

- ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。ご希望の方は、前日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。
- 町では、「こころの相談室」を開催しています。詳しくは町健康福祉課健康づくり係(内線143)へお問い合わせください。

## 喫煙はマナー守って気配りを

喫煙は、脳卒中や肺がん、心筋梗塞、妊娠中の異常などの危険性を高めます。また、たばこは喫煙者だけでなく周囲の人へも影響を及ぼします。喫煙者が吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ちのぼる副流煙には多くの害が存在します。これは、喫煙者は高温によって有害物質が燃焼された煙をフィルターを通して吸うのに対し、周囲の人は煙を直接吸ってしまうためです。たばこの3大有害物質を比較すると、主流煙を1とした場合、副流煙にはニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も多くみられます。たばこを吸う人は、禁煙したり喫煙所を利用したりするなどし、自分の体だけでなく周囲の人にも気を配り、マナーを守って吸うようにしましょう。



—禁煙したい人はグッズや病院外来のご利用を—

今では、禁煙グッズや病院の禁煙外来が普及してきており、これを利用することで禁煙成功率が3～4倍高まることがわかっています。たばこをやめたくてもやめられない方は、補助として利用してみましょう。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線145)へ。

## ◆12月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
3日	保健センター2階和室	えがおのわ(介護予防教室で体操や裁縫を行います。参加料300円)
10日	町中央コミュニティセンター和室 保健センター2階ホール	・午前10時～正午…健康UPクッキング教室(参加料300円) ・午後1時半～3時半…きっかけ運動教室
17日	保健センター2階和室	こころが喜び12のヒント(睡眠やお薬のこと、生活のコツなどに関するミニ講座)
24日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室

- 参加希望の方は、前日までに町健康福祉課(内線143)へ。

## ◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
12月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235)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
12月8日	午後2時～7時	宮古保健所	無料

※12月のエイズ相談・検査と、肝炎、性感染症検査については、「世界エイズデー」キャンペーンの一環として受付時間を拡大しています。

- 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無料で行っています。検査は匿名で受けられます。ご希望の方は直接宮古保健所へお越しください。

◆問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線235)へどうぞ。