

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

◆11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	24日	午後0時50分～1時10分	平成27年6月16日～7月31日生まれ
6カ月児健診	24日	午後1時半～1時50分	平成27年4月1日～4月30日生まれ
10カ月児健診	10日	午後0時40分～1時	平成26年12月9日～平成27年1月31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
- 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、必ずおいでください。
- ※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。

◆11月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
4日	織笠保育園	午前9時半～11時半	町内の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
18日	町中央コミュニティセンター		

- 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。

◆11月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
11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

- 11月11日は「離乳食クッキング」を行うために予約が必要となりますので、参加を希望する方は10月30日までに申し込みください。持ち物は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物です。
- ◆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。

◆11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	24日	午後1時半～	宮古保健所

- 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。

少しの心掛けで高血圧予防

平成22年の厚生労働省「人口動態統計」によれば、岩手県の脳卒中死亡率はワースト1。さらに県内において山田町は2番目に脳卒中死亡率が高いという結果が出ています。

毎日の食事において、必要以上に塩分を摂取し続けると、脳卒中の原因となる高血圧を引き起こします。厚生労働省が発表した1日あたりの食塩摂取基準は男性8g未満、女性7g未満、高血圧の人は6g以下。それに対し町民の平均食塩摂取量は1日約12gと、基準よりも大幅に超えている状況となっています。

次の目安を基準に減塩を心掛け、高血圧を防いで健康的な食生活を送りましょう。

【食生活の中で「減塩」するポイント】

- ・3食のうち、みそ汁を1食(杯)減らす⇒2gの減塩
- ・ラーメン、うどん、そばなどの麺類の汁を半分残す⇒2gの減塩
- ・たくあんを3枚減らす⇒1gの減塩
- ・梅干しを1個減らす⇒2gの減塩



いきなり減塩してしまうと物足りなさを感じ、食事を楽しめなくなります。まずは1日2gの減塩に挑戦してみましょう。

- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線143)へ。

◆11月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
5日	保健センター2階和室	えがおの和(介護予防教室で体操や裁縫を行います。参加料300円)
12日	町中央コミュニティセンター和室	・午前10時～正午…健康UPクッキング教室(参加料300円)
	保健センター2階ホール	・午後1時半～3時半…きっかけ運動教室
19日	保健センター機能回復訓練室	こころが喜ぶ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)
26日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室

- 毎月木曜日に開催。参加希望の方は、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。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
11月10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
11月10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235)へお申し込みください。