

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144、145)へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆ 8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	25日	午後0時50分～1時10分	平成27年4月21日～5月25日生まれ
6カ月児健診	25日	午後1時半～1時50分	平成27年1月26日～2月20日生まれ
1歳6カ月児健診	11日	午後0時50分～1時10分	平成25年11月27日～平成26年1月16日生まれ
3歳児健診	26日	午後0時45分～1時5分	平成24年5月15日～6月24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カ月児健診以降)
- 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。

◆ 8月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
5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
26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。

◆ 8月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
12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、飲み物を持参の上、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。

◆ 8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	20日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	お問い合わせください	午前9時～午後3時	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。

暑い夏は熱中症予防を万全に

熱中症は、気温や湿度などの気候状態と、暑さに体が慣れていないといった個人の体調が組み合わさることにより、発生の確率が高まります。次の5カ条を実践し、熱中症を予防しましょう。

【熱中症予防の5カ条】

- ① 3食きちんと食べる(水分が体に吸収されるよう、朝食には味噌汁などで適度な塩分を摂取しましょう)
- ② 十分な睡眠
- ③ こまめな水分・適度な塩分摂取
- ④ 室内環境を整える
 - ・扇風機やエアコンを使った温度調整
 - ・室温が上がりにくい環境の確保(こまめな換気、遮光カーテンやすだれなどの日光を遮るもの、打ち水など)
- ⑤ 体調の管理



- ・こまめな体温測定
- ・通気性のいい、吸湿・速乾の衣類の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでの体の冷却



◎万が一、熱中症になったら

- もし熱中症になってしまった場合は、次の処置をしましょう。ただし、自力で水を飲めない、意識がもうろうとしている場合は、直ちに救急車を呼んでください。
- ・涼しい場所へ避難させ、着衣を緩める
 - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで首、脇の下、足の付け根を冷やす
 - ・塩分を含むスポーツ飲料などを補給する
- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康管理係(内線142)へ。

◆ 8月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
6日	保健センター2階和室	えがあの和(介護予防教室で体操や裁縫を行います。参加料300円)
20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)
27日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室

- お申し込みは、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
8月18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
8月18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。