

Health Guide

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)へどうぞ。

2月号

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
3～4カ月児健診	25日	午後0時50分～1時	令和元年10月11日～11月10日生まれ
6～7カ月児健診	25日	午後1時10分～1時20分	令和元年7月11日～8月10日生まれ
9～10カ月児健診	25日	午後1時～1時10分	平成31年4月11日～4月30日生まれ
3歳カ月児健診	20日	午後0時半～0時50分	平成28年10月12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、ご連絡ください。
※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。

◆問い合わせ 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。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
16日	保健センター2階ホール	午前10時～正午	妊婦とその家族	赤ちゃんのお風呂の入れ方

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパ・ママになる人や、家族の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、14日までにお申し込みください。

▷持ち物 母子健康手帳
◆申込先・問い合わせ 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。

○すくすく広場

期日	場所	時間	対象者
12日	町中央コミュニティセンター和室	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

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。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
19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

赤ちゃんらんどは、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、電話でお申し込みください。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物
◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
5日	町中央コミュニティセンター和室	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、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。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
6日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	映画鑑賞「麦秋」※参加費無料
13日			ちよび塩クッキング教室
27日			きっかけ運動教室(エアロビ)

▷申込期限 各開催日の前日まで
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。

運動で健康な体を目指そう!

冬の時期は、活動量が少なくなり、運動不足になりがちです。運動は、肥満改善や生活習慣病予防などの効果があります。運動を行い健康な体を目指しましょう。

◎運動の種類と効果

- ①ストレッチ:運動の前後に行うことにより、けがの予防につながる。
- ②筋力トレーニング(かかと上げ、スクワットなど):脂肪を溜め込みにくい体を作る。
- ③有酸素運動(ウォーキング、ジョギングなど):脂肪や糖がエネルギーとして使われ、脂肪を燃焼し血糖も下がる。

◎運動のポイント

- ・運動は『ストレッチ→筋力トレーニング→有酸素運動→ストレッチ』の順番に行くと効果的です。
- ・筋力トレーニングは『週に2～3回』にし、かかと上げ『20回を2セット』、スクワット『10回を3セット』を目安に行いましょう。(これから始める場合は『10回を1セット』から始め、徐々に回数やセット数を増やしましょう)
- ・有酸素運動は『1回30分、週に5回』を目安に行いましょう。(これから始める場合は、週2回から始め、徐々に回数を増やしましょう)

◎各種予防接種の実施医療機関

医療機関	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、各医療機関へお申し出ください。

◎こころの相談室、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
こころの相談室	25日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

「こころの相談室」と「精神保健相談」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、開設日の1週間前までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。

県立山田病院で面会制限

県立山田病院では、入院患者へのインフルエンザ感染を防ぐため、当面の間、入院患者の家族を含め、全ての方の面会を制限いたします。

なお、特別な事情で面会を希望される場合は、お問い合わせください。

※面会可能となる時期についてもお問い合わせください。

◆問い合わせ 県立山田病院(☎82-2111)へどうぞ。