

# 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。

4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	20日	午後0時50分～1時	令和元年12月11日～令和2年1月10日生まれ
6～7カ月児健診	20日	午後1時10分～1時20分	令和元年9月11日～10月10日生まれ
9～10カ月児健診	20日	午後1時～1時10分	令和元年6月11日～7月10日生まれ
3歳児健診	16日	午後0時半～1時50分	平成29年1月1日～3月8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
17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	妊娠中の注意点や母乳育児についてなど

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、開催日前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
15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
22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
8日	町中央コミュニティセンター	午前10時	子どもとその保護者
20日	ティセンター和室	～11時45分	

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
2日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かさずおでんせ ※参加費300円
9日	保健センターホール		きつかけ運動教室(体操)
16日	まちなか交流センター		ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
22日	町中央コミュニティセンター		きつかけ運動教室(自主活動)

▷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。

## 「望まない受動喫煙」をなくすために

近年、喫煙者が吐き出した煙などを吸ってしまう「受動喫煙」が問題となっています。受動喫煙により、肺がんや脳卒中、心臓病などで、年間1万5千人が死亡していると推計されています。



また、受動喫煙を受けている人の罹患リスクは、受けていない人と比べ、肺がん・脳卒中で1.3倍、乳幼児突然死症候群では、4.7倍ともいわれています。

そこで、2018年7月に受動喫煙を防止するため、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、今年4月1日から全面施行されます。

今回の全面施行から、飲食店を含むほとんどの施設が屋内原則禁煙となります。たばこを吸う人も吸わない人も、地域全体で「望まない受動喫煙」の防止について考えていきましょう。

### ◎望まない受動喫煙防止への取り組み

・屋内原則禁煙

学校、病院、児童福祉施設、行政機関などでは屋内完全禁煙となり、屋内に喫煙室などは設置できません。また、飲食店などでは、屋内原則禁煙となります。(所定の要件に適合すれば、各種喫煙室設置可能)

・喫煙室には標識掲示の義務

喫煙可能な設備がある施設には、必ず指定された標識の掲示が義務付けられます。

・20歳未満は喫煙エリア立ち入り禁止

20歳未満の人は、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、喫煙エリア(屋内・屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備)には立ち入り禁止となります。

・違反者には罰則があります

喫煙禁止場所における喫煙など、義務違反者に対して、最大30万円の罰則が科されることがあります。

## ○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	9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。