

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（☎82-3111内線615、605）へどうぞ。

8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	17日	午後0時50分～1時00分	令和2年4月11日～5月10日生まれ
6～7カ月児健診	17日	午後1時10分～1時20分	令和2年1月11日～2月10日生まれ
9～10カ月児健診	17日	午後1時00分～1時10分	令和元年10月11日～11月10日生まれ
3歳児健診	6日	午後0時30分～0時50分	平成29年4月29日～7月25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。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
25日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成27年10月1日～平成27年12月31日生まれ

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。
◆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
23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、家族の人の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、21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。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	対象者
19日	子育て支援センター室	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、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。
▶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。

○すくすく広場

期日	場所	対象者
5日	町中央コミュニティセンター和室	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
26日		

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、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。
◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へ。

年に1回はカラダのチェック!

昨年度の各種健康診査を受診された皆さん! 結果はいかがでしたか? 各種健康診査の結果は、目には見えない体の状態を把握できる「カラダの成績表」です。自覚症状がないまま進行してしまう生活習慣病を早く見つけるためにも、年に1回は各種健康診査を受けましょう。



○町民の「カラダの成績表」

町内の特定健康診査受診者のうち、約半数の人が、過去1～2カ月の血糖平均値を示すHbA1c検査で**血糖値が高い**傾向に。また、男性の約4割、女性の約3割が、BMI25以上の**肥満**という結果でした。これらは、県内の平均数値と比較しても高い割合です。

○生活習慣の見直し、まだ間に合います!

各種健康診査の結果「c判定」があっても、早期治療で進行を遅らせることができ、「b判定」は日頃の生活習慣の振り返りで改善できます。生活習慣病の予防には、1日350g²の野菜を摂る規則正しい食事や適度な運動が効果的です。8月下旬の各種健康診査まで約1カ月。今からでも生活改善の効果が期待できますので、できることから取り組みましょう。

○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	手を動かしさあてんせ ※参加費300円
20日	まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
26日	保健センターホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室(体操)

▶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。

○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	20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、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。

全血献血にご協力を

- ▶日程 7月20日(月)
- ▶時間 ▶午前9時半～11時半 ▶午後1時～4時
- ▶場所 町役場玄関前
- ▶献血できる人 16歳から69歳までの人(65歳～69歳の間は、60歳～64歳までの間に献血経験がある人)
- ◆問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（☎82-3111内線613）へどうぞ。