

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。

9月号

保健だより

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、延期や中止となる場合もありますので、ご了承ください。

○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	14日	午後0時50分～1時00分	令和2年5月11日～6月10日生まれ
6～7カ月児健診	14日	午後1時10分～1時20分	令和2年2月11日～3月10日生まれ
9～10カ月児健診	14日	午後1時00分～1時10分	令和元年11月11日～12月10日生まれ
1歳6カ月児健診	9日	午後0時50分～1時00分	平成30年11月6日～平成31年1月30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
29日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成28年1月1日～平成28年2月21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
27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	お産の経過、夫や家族の役割など

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、25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
16日	子育て支援センター室（織笠保育園）	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 山田町地域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
2日	子育て支援センター室	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
30日	（織笠保育園）	

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 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へ。

夏に負けない食事のポイント！

暑い日が続くと、夏バテによって全身の疲労、体力や消化機能の低下などの症状が現れます。夏バテを予防・解消するためには、十分な睡眠やぬるめのお湯（38～40度）にゆっくり浸かることで疲れをとるほか、1日3食の規則正しい食事ですっきりと栄養を摂ることが大切です。

◎『量』より『質』を重視！

「体力をつけるぞ！」と、たくさん食べるのではなく、夏バテに効果的な栄養素を意識した食事を心がけましょう。また、食欲がない時は、香辛料や酸味を取り入れると食べやすくなります。特に酸味のクエン酸は、疲労回復に効果があるのでおすすめです。

夏バテに効果的な3つの栄養素

①体調維持に不可欠！「たんぱく質」

体を作る基となる栄養素。(例)肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
食欲低下で食事が偏ると不足しやすいので、毎食1品はたんぱく質を含む食事をとるよう心がけましょう。



②疲労回復のビタミン！「ビタミンB1」

(例)豚肉、うなぎ、大豆



疲労回復の効果があり、エネルギー源として摂取した糖質の代謝に必要な栄養素。汗をかくと不足しやすいため、意識して摂ることが大切です。

③旬の夏野菜に豊富です！「ミネラル」

ミネラル不足は、筋力低下や食欲不振といった症状を引き起こすリスクがあります。旬の夏野菜は水分やミネラルが豊富で、身体のほてりを冷やす働きもありますので、積極的に摂取しましょう。

(例)野菜、果物、海藻



○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
3日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
10日	保健センターホール	午後1時半～3時	ぎっかけ運動教室(体操)
17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
23日	保健センターホール	午前10時～11時半	ぎっかけ運動教室(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。

○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	10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。