

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。

【10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拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、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	19日	午後0時50分～1時00分	令和2年6月11日～7月10日生まれ
6～7カ月児健診	19日	午後1時10分～1時20分	令和2年3月11日～4月10日生まれ
9～10カ月児健診	19日	午後1時00分～1時10分	令和元年12月11日～令和2年1月10日生まれ
3歳児健診	15日	午後0時20分～0時40分	平成29年7月26日～9月10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
9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	お風呂の入れ方、沐浴体験など

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、8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
21日	町中央コミュニティセンター和室	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 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
14日	町中央コミュニティセンター	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
28日	ター和室	

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。

○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。

自殺予防はみんなの力で

県内における昨年の自殺者数は250人、自殺死亡率は全国でワースト2位と、依然として高く、当町は県平均より少ないものの、毎年尊い命が絶たれています。

◎自殺の原因は、身近に存在しています

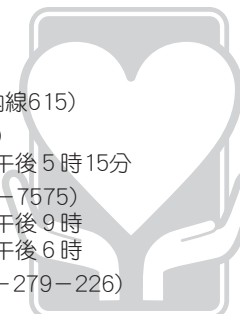
自殺に追い込まれる原因は、健康問題や経済・生活問題、家庭問題など、さまざまな社会的要因が複雑に関係し「誰にでも起こりうる危機」と言われています。そのため、自分や大切な人の命を守るには、一人一人が悩みを抱える人の変化に気づき、見守り、地域みんなで支え合うことが自殺を防ぐ第一歩です。

～身近な人の命を救う4つのポイント～

- ①「気づき」…悩みを抱えているサインに気づこう
 - ・ため息ばかりついている・口数が少なくなった
 - ・食欲もなく、やせてきた・仕事でボーッとしている
- ②「声掛け」…心配していることを伝えよう
 - ・「この頃、元気ないようだけど、何か悩んでた？」
 - ・「だいたい疲れているようだけど、どうした？」
- ③「話を聴く」…気持ちに寄り添って話を聴こう
 - ・相手の気持ちを否定したり、責めたりしない
 - ・これまで苦勞をしてきたことにねぎらう
- ④「つなぐ」…相談機関につながるように支援しよう
 - ・相談機関に関する情報提供
 - ・相談窓口への付き添い

▶主な相談窓口

- ▶町健康子ども課健康づくり係（内線615）
- ▶宮古保健所保健課（☎64-2218）
相談時間…平日 午前8時～午後5時15分
- ▶盛岡いのちの電話（☎019-654-7575）
相談時間…月～土曜日 正午～午後9時
日曜日 正午～午後6時
- ▶よりそいホットライン（☎0120-279-226）
相談時間…年中無休 24時間



○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	27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。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
1日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かささおでんせ ※参加費300円
8日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きつかけ運動教室（体操）
15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
28日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	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。