

# 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。

【11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	16日	午後0時50分～1時00分	令和2年7月11日～8月10日生まれ
6～7カ月児健診	16日	午後1時10分～1時20分	令和2年4月11日～5月10日生まれ
9～10カ月児健診	16日	午後1時00分～1時10分	令和2年1月11日～2月10日生まれ
1歳6カ月児健診	11日	午後0時50分～1時00分	平成31年2月1日～4月20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
24日	午後1時～※個別通知で案内	平成28年2月22日～4月15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
20日	まちなか交流センター3階	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	妊娠中や産後の食事のポイント

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、19日までにお申し込みください。  
▷持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾やバンダナ  
◆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
11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
4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
25日	同上	同上

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。

# 乳がん 早期発見のために自己検診の習慣を!

近年、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていています。乳がんは早期発見・早期治療により、発病した90%以上の方が治る病気です。毎月1回の自己検診を行い、40歳からは2年に1回の定期検診を受け、乳がんから自分の命を守りましょう。

## 《月1回の自己検診》

- 目チェック!** 鏡の前で両腕を上下に動かし、正面・側面・斜めから乳房を観察
  - 乳房の形などに変化はありませんか？
    - ・乳房の形 ・大きさ(左右差) ・乳頭の向き
  - 皮膚の状態に変化はありませんか？
    - ・えくぼ ・ひきつれ ・赤み ・むくみ ・ただれ
- 触ってチェック!** 指をそろえ、指の腹で乳房全体をまんべんなく丁寧に押す
  - しこりがあり、硬く触れるところはありませんか？
  - 乳頭から血液のような分泌物はありませんか？

**自己検診のタイミング** ・生理が終わり1週間経ったころ  
・閉経後は毎月、日にちを決める  
※自己触診で乳房の変化を感じたら医療機関(乳腺外科または外科)を受診してください。

## 《2年に1回の定期検診》

町では、40歳以上の女性を対象に、2年に1回の乳がん検診を地区ごとに実施しています。今年4月1日時点で40歳の人には、「無料クーポン券」を送付していますので、積極的に利用しましょう。  
◆今年度対象地区…大沢・織笠・船越・田の浜・大浦  
◆来年度対象地区…荒川・豊間根・山田

## ○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	24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
5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
12日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室(体操)
19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
25日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	きっかけ運動教室(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。