

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、  
町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111内線  
144、145）へお気軽にどうぞ。

# 保健だより

## ◆ 1月の乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3カ月児健診	27日	午後1時 ～1時20分	平成26年7月26日 ～9月26日生まれ
6カ月児健診	27日	午後2時 ～2時20分	平成26年5月21日 ～6月30日生まれ
10カ月児健診	13日	午後0時半 ～0時50分	平成25年2月1日 ～3月31日生まれ

○持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、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、必ずおいでください。  
※乳幼児の定期健診時に、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。ご希望の方は事前に町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

## ◆ 1月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
14日	町中央コミュニティセンター	午前9時半 ～11時半	町内の幼稚園や保育園 に入所していない乳幼児 とその親、祖父母
28日	町中央コミュニティセンター	午前9時半 ～11時半	

○参加希望の方は、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。

## ◆ 1月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
21日	町中央コミュニティセンター	午前10時 ～11時半	3カ月～1歳未満の 子どもとその保護者

○参加希望の方は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物を持参の上、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。

## ◆ 各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所在地	電話番号
うらべ内科	船越5-31-9 (旧農協船越支所)	89-7465
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、三種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎の予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

## ◆ 1月の精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	27日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	お問い合わせ ください	午前9時 ～午後3時	保健センター

○ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線143）へお申し込みください。

## 冬季はノロウイルスにご注意を

ノロウイルスが流行する季節となりました。ノロウイルスは二枚貝だけでなく他の食品でも発生しますので、ウイルスの特徴をよく知り、しっかりと感染予防をしましょう。

### ◎ノロウイルスの特徴

- ▷発生時期 1年を通じて発生しますが、特に秋から冬にかけて流行します。
- ▷症状 ウイルスが体内に取り込まれてから24～48時間で発症し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、38℃以上の発熱など、風邪に似た症状となります。
- ▷感染経路 ▶ノロウイルスを含む二枚貝などを食べる  
▶ノロウイルスに感染した人からウイルスが移った食品を食べる——などにより感染します。

### —ノロウイルスの感染を防ぐには？—

- ①加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱する。
- ②食品取扱者や調理器具などからの二次感染を予防する。
- ③トイレの後、調理する際、食事の前にはよく手を洗い、清潔なタオルまたはペーパータオルで拭くようにしましょう。
- ④嘔吐物や糞便などの汚物は、適切に処理しましょう。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線143）へ。

## ◆ 1月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
8日	町中央コミュニティセンター和室	・午前10時～正午…健康UPクッキング教室（参加料300円）
	保健センター2階ホール	・午後1時半～3時半…きっかけ運動教室
15日	保健センター機能回復訓練室	こころが喜ぶ12のヒント（睡眠やお薬のこと、生活のコツなど）
22日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室

※第1木曜日の「手を動かしさおでんせ教室」はお休みします。  
○毎月木曜日に開催。参加希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線143）へお申し込みください。

## ◆ 骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
1月13日	午後1時～2時	宮古保健所	—

○骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。

## ◆ エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
1月13日	午後4時～6時半	宮古保健所	無料

○エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。