

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

◆12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
1歳6カ月児健診	9日	午後0時50分 ～1時10分	平成25年4月8日 ～5月24日生まれ
3歳児健診	17日	午後0時45分 ～1時5分	平成23年9月1日 ～10月31日生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ、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。

◆12月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
17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

- 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。

◆12月の赤ちゃんランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
10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。ご希望の方は各医療機関へお申し出ください。

◆12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	11日	午後1時半～	保健センター
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。

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザが流行する季節となりました。「予防のポイント」を参考に、インフルエンザから身を守りましょう。



◎インフルエンザ予防のポイント

- ①流行前に予防接種を…インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が効果的です。接種を受けておけば、感染しても重症化を防ぐことができます。予防接種の効果が現れるまでに2週間以上かかりますので、早めに受けるようにしましょう。
- ②手洗い・うがいの徹底…手にはウイルスが付着している可能性が高く、その手で目・鼻・口を触ることで感染します。帰宅時などには、手洗い・うがいの徹底を。
- ③咳エチケットを忘れずに…咳が出るときは、感染予防のためにマスクを着用しましょう。マスクがないときはティッシュなどで口と鼻を覆い、他人に顔を向けないようにして1メートル以上離れるなどの配慮が必要です。
- ④感染者になるべく近づかない…感染者から2メートル以上離れていれば、感染の心配はほとんどなくなるといわれています。感染拡大防止のために「感染者に近づかない」ことも大切です。

◆問い合わせ 町健康福祉課検診推進係（内線144）へ。

◆12月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期 日	場 所	内 容
4日	保健センター機能回復訓練室	手を動かしさおでんせ教室（参加料300円）
11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	・午後1時半～3時半…きっかけ運動教室
18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）
25日	保健センター機能回復訓練室	きっかけ運動教室

- 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
12月9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
12月9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。