

# 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

## ◆11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	25日	午後0時50分～1時10分	平成26年7月1日～7月25日生まれ
6カ月児健診	25日	午後1時半～1時50分	平成26年4月1日～5月20日生まれ
10カ月児健診	11日	午後0時半～0時50分	平成25年12月1日～平成26年1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(1歳6カ月児健診から)、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。

## ◆11月のすくすく広場

期日	場所	時間	内容
5日	織笠保育園	午前10時15分～11時半	ロデオヨガ
14日	織笠保育園	午前10時～正午	給食体験
19日	町中央コミュニティセンター	午前9時半～11時半	—

- ※5日のロデオヨガと14日の給食体験は予約が必要です。
- ▷対象者 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

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

## ◆11月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
12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。

## ◆11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	25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。

## 禁煙は自分のため、周囲のため 吸う方はマナーを守って控えめに

たばこは、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、生活習慣病などの原因のひとつです。

また、喫煙の影響は、たばこから出る煙を周囲の人が直接吸ってしまう「受動喫煙」により、吸っている本人以外にも及びます。

健康への影響を考え、禁煙に取り組んでみましょう。また、喫煙する場合は、吸わない人のことを考え、マナーを守って吸うようにしましょう。

—COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?—

COPDとは、たばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙を含む)で気管支は肺に炎症が起こり、慢性的に咳やたんが出たり、肺でガス交換がうまくいかずに呼吸が苦しくなったりする病気です。このCOPDには「肺気腫」や「慢性気管支炎」が含まれます。

普段たばこを吸う人で、咳やたん、息切れの症状がある人はCOPDの可能性があるので、病院で受診しましょう。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線143)へ。



## ◆11月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
6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)
13日	町中央コミュニティセンター和室	健康UPクッキング教室(参加料300円)
20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)
27日	保健センター機能回復訓練室	きっかけ運動教室

- ※11月第2木曜日の「きっかけ運動教室」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
11月11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
11月11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。