

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

◆10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	28日	午後0時50分 ～1時10分	平成26年5月21日 ～6月30日生まれ
6 カ月 児 健 診	28日	午後1時半 ～1時50分	平成26年3月1日 ～3月31日生まれ
1歳6カ月児健診	7日	午後0時50分 ～1時10分	平成25年2月6日～ ～4月7日生まれ
3 歳 児 健 診	23日	午後0時半 ～0時50分	平成23年7月17日 ～8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。

◆10月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
8日	織笠保育園	午前10時 ～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
22日	町中央コミュニティセンター	午前9時半 ～11時半	

- ※8日のすくすく広場は予約が必要となります。
- 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。

◆10月の赤ちゃんランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
15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、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。

◆10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	28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。

子どもの肥満が増えています おやつのあげすぎに注意!

本町では、子どもたちの肥満児の割合が増加しています。町内における肥満率は、小学生で16.0%、中学生で15.2%と、県全体の小学生10.1%、中学生11.2%より大幅に高くなっています。

その原因の多くは普段の食生活。子どもの肥満は大人の肥満につながり、生活習慣病を引き起こす原因となります。食生活の中でも特に肥満の原因となりやすい、おやつのあげ方に気を付けましょう。

▷おやつを与える上で気を付けること

- ・決まった時間に“食事に影響しない量”を与える。
- ・おやつには、小さめのおにぎりやヨーグルト、果物など砂糖、脂肪分が少ないものを選ぶ。
- ・スナック菓子などは袋ごとではなく、適量を皿に取り分けて与える。
- ・おやつのあげ方について、家族の間でルールを決める。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係(内線143)へ。



◆10月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期 日	場 所	内 容
2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)
9日	町中央コミセン和室	・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
16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)
23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
10月14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
10月14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。