

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

◆ 6 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	24日	午後0時50分 ～1時10分	平成26年2月23日 ～3月24日生まれ
6 カ月児健診	24日	午後1時30分 ～1時50分	平成25年11月1日 ～12月13日生まれ
1歳6カ月児健診	10日	午後0時50分 ～1時10分	平成24年10月5日 ～12月10日生まれ
3 歳 児 健 診	18日	午後0時45分 ～1時5分	平成23年3月1日 ～4月30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。

◆ 6 月のすくすく広場

期日	場 所	時 間	対 象 者
4日	織笠保育園ホール	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
25日	町中央コミュニ ティセンター和室		

- 参加希望の方は、直接会場へお越しください。なお、6月25日のすくすく広場「親子クッキング」は予約が必要です。

◆問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆ 6 月の赤ちゃんランド

期日	場 所	時 間	対 象 者
18日	町中央コミュニティ センター和室	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、直接会場にお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆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	八幡町12-9（旧県立山田病院内） ※6月2日から飯岡9-23-1に 変わる予定です。	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。

◆ 6 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	24日	午後1時半 ～2時	保健センター
こころの相談室	お問い合わせ 下さい	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。

40代から始めよう! ロコモ予防

「ロコモティブシンドローム＝運動器症候群（以下、ロコモという）」とは、骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の働きが低下し、移動に障害が出た状態のことをいいます。ロコモが今、問題となっているのは、進行すると介護が必要になるなどの危険性が高いからです。以下の予防策を実践し、ロコモにならないようにしましょう。

◎ロコモ予防策

- ①運動習慣のない方…歩幅を広げたウォーキングやスクワットなど
- ②活動量の低下…近いところへの用足しはできるだけ歩く、階段を使うなど、普段から体を動かす
- ③太りすぎ…減量
- ④痩せすぎ…筋力アップ
- ⑤腰痛・ひざ痛…医療機関による治療を受ける、減量、スクワット
- ⑥スポーツのやりすぎや事故にによるけが…適度な運動に加え、十分な準備体操と整理体操の実施
- ⑦運動器の疾患（骨粗しょう症、変形性膝関節症、脊柱管側索症など）…医療機関による治療を受ける

◆問い合わせ 町健康福祉課健康管理係（内線144）へ。

◆ 6 月の健康 2 倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場 所	内 容
5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）
12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
19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）
26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
6月10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
6月10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。