

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

◆ 4 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	22日	午後0時50分 ～1時10分	平成25年12月1日 ～平成26年1月11日
6 カ月児健診	22日	午後1時30分 ～1時50分	平成25年9月1日 ～9月28日
1歳6カ月児健診	8日	午後0時50分 ～1時10分	平成24年9月1日 ～10月4日
3 歳 児 健 診	17日	午後0時30分 ～0時50分	平成23年1月1日 ～2月28日

※10カ月児健診については、5月に行います。
 ○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。

◆ 4 月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
16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

○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（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆ 4 月の赤ちゃんランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
23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）	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。

◆ 4 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	10日	午後1時半 ～2時	宮古保健所
こころの相談室	2日、9日、16日、 23日、30日	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。

あなたの飲酒は適量ですか？ 飲酒習慣を見直しましょう

お酒は適量であればストレス発散などの効果がありま
 すが、適量以上の飲酒は、がんや心臓病、脳血管疾患、
 糖尿病、肝機能の低下など多くの病気を引き起こします。

平成24年度の町の各種健診の結果では、男性44%、女
 性6%が適量以上の飲酒をしている現状です。下記を参
 考に、あなたの飲酒量が節度ある適量なものかチェック
 してみましょう。

＜節度ある適度な飲酒量＞

男性は1日平均1合未満、女性は1日平均0.5合程度
 です。ただし、お酒を飲んで赤くなる方や高齢者の方は、
 適量より控えるようにしましょう。

酒の種類	1合の目安量
日本酒（15%）	180㍺（1合）
ビール・発泡酒（5%）	500㍺（中ビンまたはロング缶1本）
チューハイ（7%）	350㍺（350㍺缶1本）
焼酎（25%）	100㍺（0.5合強）
ウイスキー・ジンな ど（40%）	60㍺（ダブル1杯）
ワイン（12%）	200㍺（ワイングラス2杯弱程度）

◆問い合わせ 町健康福祉課検診推進係（内線144）へ。

◆ 4 月の健康 2 倍デー

時間：午前10時～正午

期 日	場 所	内 容
3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）
10日	町中央コミセン和室 保健センター2階	・午前…料理教室（参加料200円） ・午後…きっかけ運動教室
17日	保健センター機能回 復訓練室	かんたん・安眠・リラックス教 室
24日	保健センター機能回 復訓練室	きっかけ運動教室

○4月から木曜日に変更。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
4月8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
4月8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。