

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

◆ 2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25年9月11日～10月20日
6カ月児健診	4日	午後1時20分～1時40分	平成25年6月4日～7月24日
10カ月児健診	25日	午後0時40分～1時	平成25年3月22日～4月30日
1歳6カ月児健診	4日	午後0時50分～1時10分	平成24年6月4日～7月14日
3歳児健診	18日	午後1時～1時20分	平成22年10月27日～12月31日

- 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。

◆ 2月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
5日	織笠保育園	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
19日	町中央コミュニティセンター		

- 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。

◆ 2月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
13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、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。

◆ 2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～2時	宮古保健所
こころの相談室	5日、12日、19日、26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。

健康運動教室を開催

健康の3本柱は「栄養・運動・休養」ですが、これからの寒い季節は運動の機会が減るとともに、日常生活や労働による身体活動も減少し、運動不足になりがちです。寒い冬に負けず、安全で効果の出やすい運動を身につけ、春に向けて健康や体力アップを図ってみませんか。

◆日程

期日	内容
2月10日(月)	体力測定、冬場の運動の始め
2月20日(木)	講話・運動実技「安全で効果の出る運動方法」(ストレッチ体操、正しいウォーキング方法など)
2月27日(木)	運動実技(ストレッチ体操、セラバンドを使った筋力アップ運動)
3月6日(木)	運動実技(レクリエーショントレーニング)
3月17日(月)	運動実技(自重トレーニング)
3月24日(月)	体力測定・評価

- ▷時間 午後1時～3時
- ▷場所 保健センター2階ホール
- ▷持ち物 上履き、汗拭きタオル、飲み物（水、お茶）
- ※動きやすい服装でご参加ください。
- ▷定員 30人
- ▷申込期限 1月31日
- ◆申込先・問い合わせ 町健康福祉課検診推進係（内線144）へどうぞ。

◆ 2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	かんたん・安眠・リラックス教室
12日	町中央コミュニティセンター調理室	おやつ教室(きびだんごのおしるこ)・参加費…200円
19日	保健センター機能回復訓練室	手を動かささおでんせ教室・参加費…300円
26日	保健センター機能回復訓練室	きっかけ運動教室

- 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
2月25日	午前10時～11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
2月25日	午前9時～10時	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。