

# 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
6カ月児健診	5日	午後1時20分～1時40分	平成25年3月21日～4月27日生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後0時50分～1時10分	平成24年4月2日～5月5日生まれ
3カ月児健診	12日	午後0時50分～1時10分	平成25年7月1日～8月2日生まれ
10カ月児健診	〃	午後0時40分～1時	平成25年1月9日～2月5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	対象者
6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
27日	町中央公民館小ホール	午前10時～正午	

- ※6日「人形劇観劇会&食事（給食）体験」は予約制です。
- 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。

## ◆11月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
21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。

## ◆11月の精神保健相談、こころの相談室

名称	期日	時間	場所
こころの相談室	6日、13日、20日、27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。

## ◆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26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。

## 乳がん・子宮頸がん検診実施

### 日程が変更されました

広報やまだ9月15日号で掲載した「乳がん・子宮頸がん検診」について、日程の変更がありましたのでお知らせします。下記の日程で実施しますので、申し込みをした人は受検票と受診料を持参し、直接会場へお越しください。

◇日程 〔10月〕

期日	会場	受付時間
16日(水)	保健センター	午後1時～2時半
17日(木)～19日(土)	〃	午前9時半～11時 午後1時～2時半
21日(月)	豊間根生活改善センター	午前9時半～11時 午後1時～2時半
22日(火)	〃	午前9時半～11時

◆問い合わせ 町健康福祉課健康管理係（内線142）へ。

## あなたの睡眠は十分ですか？

睡眠は記憶の整理、傷や肌、疲労、ストレスの回復などに非常に重要なものです。しかし、一口に「睡眠」と言っても、人それぞれ異なります。「安眠のための12のヒント」を参考に睡眠について見直してみましよう。また、町では睡眠教室を第1週の水曜日に保健センター機能回復訓練室で行っています。皆さん、ご参加ください。

◇安眠のための12のヒント

- ①睡眠時間は人それぞれ。6～7時間が目安
  - ②夕方以降のカフェイン摂取は控え、寝る前に脳をリラックス
  - ③眠くなったら床につく、就寝時間にこだわりすぎない
  - ④同じ時刻に毎回起床
  - ⑤目が覚めたら太陽の光を浴びる
  - ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
  - ⑦昼寝をするなら昼食後～3時前の20分から30分
  - ⑧眠りが浅いときはむしろ積極的に遅寝、早起き
  - ⑨激しいいびき、呼吸停止や足のびくつき、むずむず感には要注意
  - ⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門家に
  - ⑪寝酒は不眠のもと
  - ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心
- 参考：「睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第2版」編集：「睡眠障害の診断・治療のガイドライン研究会」内山真／株式会社しほう

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線143）へ。

## ◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
11月26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。