

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

◆3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
1歳6カ月児健診	5日	午後1時10分～1時半	平成23年8月生まれ
10カ月児健診	〃	午後0時半～0時50分	平成24年4月16日～5月31日生まれ
6カ月児健診	21日	午後1時20分～1時40分	平成24年8月生まれ
3カ月児健診	〃	午後0時50分～1時10分	平成24年11月生まれ

- 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。

◆3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

- 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。

◆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

- 定期および任意（子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌の3種類限定）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。

◆3月のこころの相談室

開設日	時間	場所
6日、13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。

◆子育てテレホンサービス

82-9582

期間	テーマ
2月28日～3月6日	幼児期・子供の食生活と異常心理
3月7日～13日	入学前・PTAについて理解する
3月14日～20日	小学生・ちょっとした工夫で勉強好きに(2)
3月21日～27日	中学生・個性を育てる
3月28日～4月3日	幼児期・我慢する心の育て方

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。

冬場の体重管理をしっかり

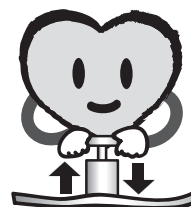
冬の時期は、寒い、道路状況が悪いなどで家にこもりがちになり、身体活動が低下します。家にいる時間が長くなると、ついついおやつに手が出てしまい春に体重が増えたという方も少なくありません。

体重が1kg増えると、体内の血管は100%伸びるといわれています。血管が伸びた分、血管の隅々まで血液を力強く送ろうとし、心臓の負担は大きくなります。また、血管で受ける圧力（血圧）が大きくなり、血圧が上がってしまいます。

血管は栄養と酸素を全身の細胞に届ける血液の通路



血管を1本につなぐとその長さは10万km（地球2周半分の長さ）



心臓が1日に血液を送り出すために収縮する回数は10万回。心臓は休むことなく、しかもリズムを崩すことなく働き続けています。



1日に心臓から全身の細胞に送り届けられる血液の量は8ℓ（ドラム缶40本分の量）

「春になって動くようになれば、自然に体重が減る」などと考えがちですが、その間の心臓や血管の負担を考え、体重の増減を最小限に抑えることが大切です。

それには、毎日の体重測定が効果的です。朝起きて、トイレを済ませた後に体重計に乗り、記録しながら体重管理に努めましょう。

- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線144）へ。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
2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。

◆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・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。