

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歳児健診	20日	午後0時半～1時	平成21年11月15日～12月31日生まれ
1歳6カ月児健診	5日	午後1時10分～1時半	平成23年7月生まれ
10カ月児健診	〃	午後0時半～0時50分	平成23年3月1日～4月15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7月生まれ
3カ月児健診	〃	午後0時50分～1時10分	平成24年10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。

◆2月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
13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
15日	町中央コミュニティセンター1階和室	午前9時半～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

- 参加希望の方は着替え、飲み物、おむつ、コップ、バスタオルを持参の上、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（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。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
1月31日～2月6日	幼児期・豊かな情操を育てる
2月7日～13日	入学前・良い親の条件
2月14日～20日	小学生・ちょっとした工夫で勉強好きに（1）
2月21日～27日	中学生・最近の中学生の悩み

- 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。

健康運動教室を開催

寒くなり、体を動かすことが面倒になりがちなのこの季節——。町では、健康づくりに役立ててもらうため健康運動教室を開催します。体を動かすことは、エネルギーを消費して太りにくい体や心肺機能を高めるほか、生活習慣病の予防などに効果があります。どなたでも参加できますので、一人ではなかなかできない運動をみんなで行ってみませんか。



◆日程

期日	内容
2月8日(金)	講話、ストレッチ、筋力アップ体操
2月14日(木)	体力測定、ストレッチ、筋力アップ体操
2月22日(金)	ストレッチ、筋力アップ体操、ウォーキングの仕方、有酸素運動（リズム体操、エアロビクスなどの簡単な運動）
3月1日(金)	
3月8日(金)	
3月15日(金)	体力測定、ストレッチ、筋力アップ体操

- ▷時間 午後1時半～3時（受付時間午後1時～1時半）
- ▷場所 保健センター2階運動指導室
- ▷持ち物 上履き、飲み物
- ▷講師 宮古市体育協会健康運動指導士など
- ▷申し込み方法 町健康福祉課へ電話でお申し込みください。
- ▷申込期限 2月4日
- ◆申込先・問い合わせ 町健康福祉課検診推進係（内線144、145）へどうぞ。

◆2月のこころの相談室

開設日	時間	場所
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。

◆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。