

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歳児健診	11日	午後0時30分～0時50分	平成21年1月1日～2月18日生まれ
3カ月児健診	19日	午後0時50分～1時20分	平成23年12月生まれ
6カ月児健診	〃	〃	平成23年9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（10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
25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

- 参加を希望する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。

◆幼児歯科健診

町では、1歳6カ月児健診時に幼児歯科健診受診票を2枚お渡ししています。町内歯科医院で歯科健診とフッ素塗付を受けますので、3歳の誕生日前までに受診してください。

実施場所	所在地	電話番号
内館歯科医院	飯岡1-31-5（緑が丘団地内）	090-3469-2676
木澤歯科医院	長崎四丁目14-6	81-1188
留理歯科医院	豊間根2-105-1	86-3718

- 1歳6カ月児健診を受けた方で、受診票を紛失された方は、お問い合わせください。

◆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

- 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。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
4月5日～11日	入学前・5歳児は幼児期の完成期
4月12日～18日	小学生・健康な体
4月19日～25日	中学生・勉強とクラブ活動
4月26日～5月1日	幼児期・親子で運動をしよう

- 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。

禁煙で健康長寿を目指そう

喫煙は「百害あって一利なし」とよく言われ、さまざまな病気を引き起こす原因とされています。健康な生活を送るため、禁煙をしてみませんか。

COPDをご存知ですか

シオオービーディー COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことでC: Chronic（慢性）、O: Obstructive（閉塞性）、P: Pulmonary（肺）、D: Disease（疾患）の頭文字を並べてCOPDと呼びます。喫煙が長期になると、肺に炎症が起こり、肺の中の空気の流れを悪くし、息切れがするなどの症状が出てきます。炎症が広がると、日常で酸素療法が必要になったり、がんや心臓病、脳疾患などの全身の病気を併発しやすくなったりします。



- ▶初期症状 ▶息切れがする▶せきやたんが出る▶風邪が治りにくく、せきやたんが続く▶呼吸をするとゼーゼー音がする

お医者さんに相談しましょう

COPDの症状に心当たりのある方は、早期の禁煙・治療で病気の進行を抑制することができます。県立山田病院では、内科にて禁煙外来を行っていますので、ぜひご利用ください。

- ▶診察日 月曜日～金曜日
- ▶受付時間 午後1時半～4時
- ◆問い合わせ 県立山田病院（☎82-2111）へどうぞ。

◆4月の精神保健相談、自殺関連こころの相談

名称	期日	時間	場所
自殺関連こころの相談	12日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時半～	〃

- 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144）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24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。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
4月24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。