

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

◆1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
10カ月児健診	18日	午後1時20分～1時40分	平成23年2月1日～4月17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9月生まれ
6カ月児健診	〃	〃	平成23年6月1日～7月16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（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。

◆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

- 平成22年度に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。

◆1月のこころの相談室

開設日	時 間	場 所
10日、11日、17日、18日、24日、25日、31日	午前9時～午後3時	保健センター
16日、23日、30日	午後1時～3時	〃

- 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。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期 間	テ ー マ
1月5日～11日	幼 児・5歳児の発達（1）
1月12日～18日	入学前・家庭のしつけと学校のしつけ
1月19日～25日	小学生・ちょっとした工夫で勉強好きに（2）
1月26日～2月1日	中学生・受験前の子供の家庭生活

- 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。

こころの健康のために

リラックスして、ストレス解消を

震災後の長く続く緊張状態や不便な生活は人にストレスを与え、こころに悪影響を及ぼします。緊張や不安感が高まっているときほど意識的にリラックスすることが大切です。▶食事や寝る時間など、できる限り震災前の生活リズムで過ごす▶適度な休養をとる▶誰かと一緒に過ごす▶自分の気持ちを信頼できる人に話す——ことなどに心掛け、ストレスをため込まないようにしましょう。

普段の生活の中では、お酒を飲みすぎに気をつけましょう。アルコールに依存することは心身に悪影響を及ぼし、生活全般が乱れ、ますます良くない状況になるという悪循環をもたらします。また、▶家族や友人から離れ、一人で引きこもってしまう▶怒りのままに行動してしまう▶食べ過ぎることや食事をしない——ことがないよう心掛けることも大切です。

◎不眠が長く続くときはご相談ください

不眠の状態が2週間から1カ月続いたときは、何らかの睡眠障害の可能性あります。町では、保健センターで「こころの相談室」を開設し、専門の医師による相談・診療を行っています。少しでも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線144）へ。

男性のための料理講座

復興支援ネット・オデンセ山田では、「男性のための料理講座」を開催します。参加を希望する方は電話で申し込むか、直接会場へお越しください。

▷期日と場所

- ・12月17日（土） 船越公民館
- ・12月18日（日） 町中央コミュニティセンター

▷時間 午前10時半～午後1時半

▷参加料 無料

- ◆申込先・問い合わせ 復興支援ネット・オデンセ山田（☎080-2817-3414）へどうぞ。

◆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
1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
1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。