

# 保健だより

## 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。

### ◆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
3カ月児健診	3日	午後0時50分～1時20分	平成22年11月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成22年4月19日～5月31日生まれ
6カ月児健診	10日	〃	平成22年8月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後0時45分～1時10分	平成21年7月25日～8月31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、必ずお越しください。
- ※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144）へご連絡ください。

### ◆3月の各種教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	11日	午前9時半～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、町健康福祉課健康づくり係（内線144）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
2日	関口児童館	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
9日	中央コミュニティセンター	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。

### ◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690
近藤医院	82-3328		

- 三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCG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
3月3日～9日	幼児・絵本が好きな子供にするには
3月10日～16日	入学前・説明は分かりやすく、具体的に
3月17日～23日	小学生・読書の習慣
3月24日～30日	中学生・親子関係について考える
3月31日～4月6日	幼児・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。

### ◆3月の精神保健相談、自殺予防相談

名称	期日	時間	場所
精神保健相談	17日	午後1時～	保健センター
〃	22日	〃	宮古保健所
自殺予防相談	〃	午前10時～正午	〃

- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課福祉チーム（内線148）へお申し込みください。

### 3歳児の4割以上が虫歯に

## 家庭で取り組み歯を守ろう

#### ◆本町の子供は虫歯が多い？

町内の3歳児で虫歯を持っている割合は、平成22年度の調査で43.8%と県平均（30.1%）を大きく上回っています。その原因としては、1歳6カ月児健診での調査で▽フッ素塗布を2回受けられる受診券の利用率が低い（2回すべての利用 55.0%）▽「磨き残しがある」と指摘された子供は31.8%で、そのうち71.4%が3歳までに虫歯になっている▽子供に与えるおやつは「甘いものやスナック菓子の両方」が52%、「ジュース類」は75%と高い割合——などが挙げられ、1歳6カ月から3歳までの間に虫歯になる確率が高くなっていると考えられます。



歯磨きボランティアによる歯磨き指導の様子（豊間根保育園）

#### ◆家庭で虫歯予防取り組みよう

子供の虫歯予防は、家庭での取り組みが大事です。次の事に気を付けて、子供を虫歯から守りましょう。

##### ①仕上げ磨きをしましょう

虫歯の予防は、毎日の歯磨きの習慣が大切です。乳歯は永久歯に比べ虫歯になりやすいので、磨き残しがないように保護者の方が仕上げ磨きをしましょう。

##### ②規則正しい食生活を送りましょう

「だらだら食い」をして口の中に食べ物が残っていると、虫歯菌が発生しやすくなります。食事やおやつは回数と時間を決めて取るようにしましょう。

##### ③かかりつけの歯科医院を持ちましょう

虫歯が無くても定期的に歯科健診を受けて、虫歯のチェックと予防についてアドバイスを受けましょう。

- ◆問い合わせ 健康福祉課健康づくり係（内線145）へ。

### ◆3月のエイズ相談、検査・肝炎・性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
22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。事前に宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

### ◆3月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
22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）へお申し込みください。