

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課（☎82-3111内線615、605）
へどうぞ。

【2月号】

保健だより

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	15日	午後0時50分～1時00分	令和2年10月11日～11月10日生まれ
6～7カ月児健診	15日	午後1時10分～1時20分	令和2年7月11日～8月10日生まれ
9～10カ月児健診	15日	午後1時00分～1時10分	令和2年4月11日～5月10日生まれ
3歳児健診	25日	午後0時20分～0時40分	平成29年11月6日～12月31日生まれ

▶持ち物 母子健康手帳、問診票、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、ご連絡ください。

※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。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
7日	保健センター2階ホール	午前10時～正午	妊婦とその家族	お風呂の入れ方、沐浴体験など

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパ・ママになる人や、家族の人の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、5日までにお申し込みください。

▶持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給用)

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
10日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。参加を希望する人は、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

▶持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

○すくすく広場

期日	場所	時間	対象者
3日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその親、祖父母

すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
8日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	未就学園児とその家族
17日			
26日			

出前ワイワイキッズは、未就学園児とその家族が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

目をそらさないで!!

あなたの『カラダの成績表』

◎『カラダの成績表』の結果は？

各種健康診査を受診された皆さん！結果はいかがでしたか。ご自身の『カラダの成績表』から目をそらさず、しっかりと確認してください。また、皆さんの成績を集計したところ、次のような結果となりました。

◇要注意(b)、要治療(c)と判定された人の割合

ファースト順位	男性		女性	
	検査項目	割合(%)	検査項目	割合(%)
1位	腹囲	56.9	悪玉(LDL)コレステロール	54.1
2位	肥満(BMI)	46.1	血糖(HbA1c)	47.2
3位	血圧	44.3	血圧	42.1

※町国民健康保険加入者(40歳～74歳)特定健康診査結果

◎男性の半数は「肥満」！女性の半数は「エネルギーや糖分の摂りすぎ」です！

男性は、半数以上の人“腹囲85cm以上”と“BMI25以上”の「肥満」、女性は半数以上の人“悪玉(LDL)コレステロール”と“血糖(HbA1c)”が基準範囲を外れ「エネルギーや糖分の摂りすぎ」という結果でした。また、男女ともに4割以上の方は血圧が高い傾向です。いずれも生活習慣病に繋がる可能性が高くなりますので、減塩や間食を控えるなど食生活の改善や運動の継続に努めましょう。

◎1月に開催する「健康づくり教室」に参加しよう

健康診断結果を用いた「健康づくり教室」を1月に開催します。参加を希望する人は開催日の3日前までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課(内線614、616)へ。

期日	会場
19日	豊間根生活改善センター
20日	ふるさとセンター
21日	船越防災センター
22日	大浦漁村センター
23日	保健センター
25日	荒川農業構造改善センター
27日	織笠コミュニティセンター
28日	田の浜コミュニティセンター
29日	保健センター

【時間】午後1時半～2時半

○こころの相談室、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
こころの相談室	16日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

「こころの相談室」と「精神保健相談」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
4日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
18日	まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
24日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きつかけ運動教室 (自主活動)

▷申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。