

# 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。

【4月号】

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  | 19日 | 午後0時50分～1時00分 | 令和2年12月11日～令和3年1月10日生まれ |
| 6～7カ月児健診  | 19日 | 午後1時10分～1時20分 | 令和2年9月11日～10月10日生まれ     |
| 9～10カ月児健診 | 19日 | 午後1時00分～1時10分 | 令和2年6月11日～7月10日生まれ      |
| 3歳児健診     | 15日 | 午後0時20分～0時40分 | 平成30年1月1日～3月9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                |
|-----|-------------|----------|---------|--------------------|
| 9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 | 妊娠中の注意点や母乳育児についてなど |

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。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▷申込期限 4月8日

◆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。

## ○びよびよランド

| 期 日 | 場 所             | 時 間       | 対 象 者              |
|-----|-----------------|-----------|--------------------|
| 14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 |

びよびよランドは、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。予約制ですので、参加を希望する人はお申し込みください。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(☎86-2745)へどうぞ。

## ○とことこランド

| 期 日 | 場 所             | 時 間       | 対 象 者                      |
|-----|-----------------|-----------|----------------------------|
| 7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 |

とことこランドは、未就園児親子が交流する場です。予約制ですので、参加を希望する人はお申し込みください。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(☎86-2745)へどうぞ。

## ○おでかけ広場

| 期 日 | 場 所             | 時 間       | 対 象 者      |
|-----|-----------------|-----------|------------|
| 21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 |

おでかけ広場は、未就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(☎86-2745)へどうぞ。

# 保健だより

## 今よりも10分多く体を動かそう

運動には、エネルギー消費量を増やし血管を若返らせる効果や、筋肉量を増やし基礎代謝を高める効果があります。また、普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病や心の病気のリスクを下げることができます。

まずは、毎日の生活の中で体を動かすチャンスを見つけてみましょう。そして、自分に合った方法で今よりも10分多く体を動かしてみましょう。

### 体を動かすチャンスは、ここ！

#### 階段を移動するとき

エレベーターではなく階段を使いましょう



#### トイレに行くとき

我慢できるなら遠くのトイレに歩いて行きましょう



#### 車で出かけたとき

遠くの駐車場に車を止め、目的地までは歩きましょう



### こんな運動もおすすめです！

- ・散歩(歩幅を広くし、早歩きで)
- ・自転車漕ぎ
- ・ラジオ体操
- ・テレビを見ながらストレッチ

## ○健康2倍デー

| 期 日 | 場 所           | 時 間        | 内 容                  |
|-----|---------------|------------|----------------------|
| 1日  | 町中央コミュニティセンター | 午前10時～11時半 | 手を動かしてさおでんせ ※参加費300円 |
| 8日  | 保健センター2階ホール   | 午後1時半～3時   | きつかけ運動教室(体操)         |
| 15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 |

▷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。

## ○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 | 8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。

▷申込期限 4月6日

◆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。