

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616、605)へ。

【5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	17日	午後0時50分～1時00分	令和3年1月11日～2月10日生まれ
6～7カ月児健診	17日	午後1時10分～1時20分	令和2年10月11日～11月10日生まれ
9～10カ月児健診	17日	午後1時00分～1時10分	令和2年7月11日～8月10日生まれ
1歳6カ月児健診	19日	午後0時50分～1時00分	令和元年9月11日～11月19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604)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	お産の経過、夫や家族の役割など

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 5月7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。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期 日	受 付 時 間	対 象
25日	午後1時～※個別通知で案内	平成28年9月1日～11月10日生まれ

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆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604)へどうぞ。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
13日	保健センター2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室(体操)
20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616)へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名 称	開 設 日	時 間	場 所
こころの相談	13日	午前10時～正午	宮古保健所
精 神 保 健 相 談		午後1時半～	

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、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 5月11日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線616)へ。

「がん」から命を守ろう

日本人の死因第1位は「がん」であり、本町においても同様です。本町で亡くなられた人のうち、4人に1人は「がん」が原因で亡くなられています。

「がん」は、早期発見と早期治療で治る時代になりました。また、5つの健康習慣で「がん」の発生リスクを減らすことができます。定期的な検診の受診と生活習慣の見直しで「がん」から命を守りましょう。

◎健康に自信がある人もがん検診の受診を

がん検診は、自覚症状が現れる前の段階で異常を見つけ、病気を早期に発見できます。万が一「がん」が発見されても早期治療で完治する可能性があります。5月からがん検診が始まりますので、健康に自信がある人でも受診しましょう。

◎「がん」を防ぐ5つの健康習慣

次の5つの健康習慣を実践することで「がん」の発生リスクはほぼ半減します。普段の生活で実践できているか確認しましょう。



◎感染症検査も予防に繋がります

肝炎ウイルスやピロリ菌などの感染が「がん」の原因にもなるため、これらの感染症検査も予防の1つです。

○ぴよぴよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
19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歳未満の子ととその保護者

ぴよぴよランドは、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。感染症予防のため予約制にしておりますので、ご了承ください。申し込み人数などにより参加人数を調整する場合があります。

▶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(☎070-4394-3329)へどうぞ。

○とことこランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
12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
27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。感染症予防のため予約制にしておりますので、ご了承ください。申し込み人数などにより参加人数を調整する場合があります。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394-3329)へどうぞ。

○おでかけ広場

おでかけ広場は、未就園児とその家族が交流する場です。開催日や会場については、直接お問い合わせください。

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394-3329)へどうぞ。