

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、604)へ。

【7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・相談

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3～4ヵ月児健診	12日	午後0時50分 ～1時00分	令和3年3月11日 ～4月10日生まれ
6～7ヵ月児健診	12日	午後1時10分 ～1時20分	令和2年12月11日 ～令和3年1月10日生まれ
9～10ヵ月児健診	12日	午後1時00分 ～1時10分	令和2年9月11日 ～10月10日生まれ
1歳6ヵ月児健診	21日	午後0時50分 ～1時00分	令和元年11月20日 ～令和2年1月21日生まれ
4歳半児健康相談	27日	午後1時～	平成28年11月11日 ～平成29年1月20日生まれ

▷健診への持ち物 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
受け付けます。

▷4歳半児健康相談 身体測定や言葉の検査、栄養指導を行いま
す。受付時間は事前に送付される案内をご確認ください。

◆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	妊娠中や産後の食 事のポイント

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、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 7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。

○子育てサロン※要予約(午前・午後各6組まで)

開催日	時 間	場 所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス
・金曜日	午後0時半～2時	または保健センター

子育てサロンは、乳幼児の遊び場であり、保護
者や妊婦がホッとできる場です。開催場所やサロ
ンの様子は、ブログからご確認ください。

◆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。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
8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)
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	8日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	15日 27日	午後1時半～	宮古保健所 保健センター

①「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。

②「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 ①7月7日 ②開設日の2日前まで

◆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。

保健だより

正しい歯磨きを身に付けて お口の健康を保ちましょう

お口の健康は、健康長寿のために重要です。歯の
健康を保つ事やよく噛む事、話す事、笑う事で身体
が健康になる上、認知症予防にも効果があります。

◎お口の健康のためには

お口の中には多くの細菌がいます。食べかすが残
ると細菌が繁殖し肺炎などの感染症の原因になりま
す。歯垢(プラーク)が蓄積すると心臓の病気や糖尿
病の原因になります。正しい歯磨きと定期的な歯科
検診で細菌や歯垢を除去し、いつまでも健康な歯で
過ごしましょう。

フッシングのポイントを教えるよ～

- ①前歯の裏側は歯と垂直方向に
ブラッシングしよう。
- ②歯の外側・歯の内側・かみ合
わせの面の順に磨いてね。部
分的に歯が無いところも磨き残しが
多い場所だよ。
鏡を使って丁寧に磨こう。
- ③歯を磨き終わったら次は「舌のケア」だよ。舌の
奥から前に向かって細かくブラッシングして、細
菌を取り除こう。口臭ケアに効果的!
- ④歯と歯の間の歯垢は歯間ブラシやデンタルフロス
を使うといいよ。



○ぴよぴよランド

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ヵ月～1歳未満の子ど もとその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士が
ゆっくり交流する場です。情報交換や育児相談をして、子育て
の不安を解消しましょう。

▷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(☎07
0-4394-3329)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家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相
談などをする場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎07
0-4394-3329)へどうぞ。

○おでかけ広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
28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。

◆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。