

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内
線615) へどうぞ。

【9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	13日	午後0時50分 ～1時00分	令和3年5月11日 ～6月10日生まれ
6～7カ月児健診	13日	午後1時10分 ～1時20分	令和3年2月11日 ～3月10日生まれ
9～10カ月児健診	13日	午後1時00分 ～1時10分	令和2年11月11日 ～12月10日生まれ
1歳半児健診	29日	午後0時50分 ～1時00分	令和2年1月22日 ～3月20日生まれ
4歳半児健康相談	28日	午後1時～	平成29年1月21日 ～3月25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
19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。親になる人のほか、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 9月17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、ブログをご確認ください。



(QRコード)

◆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
9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)
16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	9日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

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 ①9月8日 ②9月7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。

保健だより

食生活を見直し生活習慣病予防を

暑い日が続くと、冷たいものや一品料理で食事を済
ませることが多くなり、食生活が乱れがちです。食べ
すぎや飲みすぎが続くと高血圧や糖尿病、心臓病など
の生活習慣病につながりますので、毎日の食生活を見
直して病気のリスクを下げましょう。

①エネルギーの取りすぎに注意

腹八分目を意識して、甘いものや脂っこいものは
取りすぎないようにしましょう。毎朝体重を計り、
記録する習慣をつけることも大事です。

②栄養バランスの良い食事を取る

主食・主菜・副菜がそろった食事で、さまざまな
栄養素をバランスよく摂取しましょう。昔ながらの
「一汁三菜」の和食がおすすめです。

③野菜(350g以上)と果物(100g)を毎日取る

野菜や果物は、体の調子を整える栄養素が多く含
まれています。食物繊維はコレステロールの吸収や
血糖値の上昇を抑える働きがあります。ビタミンや
ミネラルは動脈硬化を予防する働きがあります。

④塩分の取りすぎに注意

麺類の汁を全て飲まないことや「かけ醤油」を「つ
け醤油」にすることを習慣づけて、出汁や香辛料を
生かした調理を心掛けましょう。

⑤脂質の取りすぎに注意

脂質の多い食品を取りすぎると心筋梗塞や脳梗塞
のリスクを高めます。魚や大豆製品を毎日1品取っ
て血液中のコレステロールを減らしましょう。

○びよびよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
15日	豊間根保育園ホール	午前10時 ～11時	3カ月～1歳未満の子ど もとその家族

びよびよランドは、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(☎
070-4394-3329)へどうぞ。

○とことこランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
8日 22日	豊間根保育園ホール	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(☎
070-4394-3329)へどうぞ。

○おでかけ広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
3日	船越保育園ホール	午前10時 ～11時	未就学児 とその家族
1日、6日、13日 21日、27日、29日	町中央コミュニティ センター和室		

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。