

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・相談

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
4歳児半健康相談	1日	個別に通知します	平成29年5月11日 ～7月31日生まれ
3歳児健診	17日	午後0時20分 ～0時40分	平成30年10月11日 ～12月31日生まれ
3～4カ月児健診	21日	午後0時50分 ～1時00分	令和3年10月11日 ～11月10日生まれ
6～7カ月児健診	21日	午後1時10分 ～1時20分	令和3年7月11日 ～8月10日生まれ
9～10カ月児健診	21日	午後1時00分 ～1時10分	令和3年4月11日 ～5月10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。
◆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
20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	お風呂の入れ方や スキンケアなど

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。パパやママ、家族の人もご参加ください。
▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)
▷申込期限 2月18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 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。
◆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
10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(体操)
17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。

○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
①こころの相談	22日	午前10時～正午	宮古保健所
②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、イライラなどの心の悩みに専門の医師が対応します。
▷申込期限 ①2月21日 ②2月18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。

健康づくりは毎日の食事から 減塩生活を始めましょう

◎健康診査結果から見える塩分摂取量

本年度の各種健康診査結果(全受診者)では、町民の1日の塩分摂取量の平均値は男性が9.7g、女性が9.2gでした。1日の塩分摂取量の平均値は年々、減少傾向にありますが、厚生労働省が示す「一日塩分摂取基準量」を上回っている状況が続いています。

塩分の取り過ぎは、血管に負担をかけ、心臓病や脳卒中、腎臓病などの原因になります。これらの病気を引き起こす前に、減塩に取り組みましょう。

【一日塩分摂取基準量】

	高血圧の薬を 飲んでいない人		高血圧の薬を 飲んでいる人	
	男性	女性	男性	女性
厚生労働省の基準量	7.5g未満	6.5g未満	6.0g未満	6.0g未満
町民の塩分摂取量(平均値)	9.7g	9.3g	9.6g	8.9g

◎できることから始めよう～減塩のポイント～

減塩は毎日の食事から取り組みます。次のポイントに注意して、減塩生活を始めましょう。

- ①酢や香味野菜などを上手に利用し、味に変化をつける。
- ②塩分が多く含まれている麺類のスープは飲み干さない。
- ③漬物や塩蔵品を食べるのは1日1回以下にする。
- ④しょうゆやソースは小皿にとりわけ、少しずつ付ける。
- ⑤みそ汁は野菜などで具を多めにし、汁の量を減らす。

○びよびよランド

期日	場所	時間	対象者
9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通じ、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
2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
16日			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
7日、18日、 21日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時 ～11時	未就園児とその家族
15日			

おでかけ広場は、未就園児とその家族が交流する場です。
◆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。