

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605、615)へどうぞ。

6月号

保健だより

○乳幼児健診・健康相談 場所：町保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3～4カ月児健診	16日	午後0時50分～1時00分	令和7年2月1日～3月16日生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和6年11月20日～12月16日生まれ
9～10カ月児健診			令和6年8月20日～9月16日生まれ
4歳半児健康相談	26日	個別に通知します	令和2年9月1日～11月30日生まれ

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。
※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。
▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き
◆問い合わせ 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へ。

○ハロー赤ちゃん教室

期 日	時 間	場 所	対 象 者	内 容
22日	午前10時～正午	町保健センター2階ホール	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。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。
▷持ち物 母子健康手帳、飲み物
▷申込期限 6月20日
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へどうぞ。

○子育てサロン

開催日	時 間	場 所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後3時	町保健センター、オランダ島ハウス



子育てサロンは、乳幼児の遊び場や保護者がリフレッシュする場です。開催場所やサロンの様子は、右上の二次元コードからブログをご確認ください。
◆問い合わせ 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へ。

○健康2倍デー

期 日	時 間	場 所	内 容
5日	午前10時～正午	町中央コミュニティ和室	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
13日		船越防災センター	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
20日	午後1時半～3時	町保健センター2階ホール	ぎっかけ運動教室(脳卒中予防運動教室)

健康2倍デーは、筋力トレーニングなどの運動教室や減塩レシピを紹介する栄養教室、居場所づくりの交流会など心身の健康を増進するための各種教室を開催しています。
▷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。

○精神保健相談

開設日	時 間	場 所	内 容
12日	午後1時半から	宮古保健所	精神科医師との面接相談

「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。
▷対象 精神科や心療内科を受診したことがない人
▷申込期限 6月10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。

血管の老化を防ぐ 今日からできる3つの習慣

皆さんは血管の健康を意識して生活していますか。健康な血管はしなやかで弾力性がありますが、血管が老化し厚く硬くなると動脈硬化や高血圧を招き、心疾患や脳血管疾患などさまざまな病気を引き起こすリスクを高めます。健康で若々しい血管を保つために、今日から次のポイントに意識して生活習慣を見直しましょう



◎血管の老化を防ぐ3つのポイント

- ①運動…▶ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングなどの運動を継続して行う▶普段より10分多く体を動かす▶座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、立ち歩いたりして体を動かす
- ②食事…▶食物繊維の多い野菜や海藻などを多く食べる▶大豆製品や青魚などで良質な脂質を取る▶塩分や糖分の多い食べ物を控える
- ③禁煙…▶禁煙したい理由を確認して健康への意識を高める▶氷水や熱いお茶を飲んだり、歯を磨いたりして気分転換をする

○びよびよランド

期 日	時 間	場 所	対 象 者
11日	午前10時～11時半	町中央コミュニティセンター和室	生後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。
▷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	時 間	場 所	対 象 者
4日、25日	午前10時～11時半	町中央コミュニティセンター和室	生後3カ月～未就園児とその家族

とことこランドは、未就園児とその家族が交流し、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。

○なかよしの森(おでかけ広場)

期 日	時 間	場 所	対 象 者
6日、13日、16日、18日、20日、27日	午前10時～11時半	町中央コミュニティセンター和室	未就園児とその家族
9日		大沢保育園	
23日		山田町第一保育所	

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。
◆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。