

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
役場保健福祉課健康づくり担当(☎82-3111内線165、166)へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆2月の乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
6カ月児健診	8日	午後1時～1時半	対象者には通知します
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時20分	〃
3カ月児健診	15日	午後1時～1時半	〃
10カ月児健診	〃	〃	〃
3歳児健診	21日	〃	〃

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（10カ月児健診から）、バスタオル
- 今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんの育児相談も行っています。ご希望の方は事前に役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

◆2月の各種教室・相談

場所：保健センター

名 称	期 日	時 間	対 象 者
ひよこ教室	9日 23日	午前10時～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児
健康相談	13日 27日	〃	一般市民

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課児童専門員（内線131）へご連絡ください。

◆2月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
7日	船越保育園	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
14日	織笠保育園		
21日	山田第二保育所		

- 参加を希望する方は直接会場へお越しください。
- ▷問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内 ☎82-6099）へ。

◆三種混合と麻しん、風しん、BCGの予防接種

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 予防接種を随時行っておりますので、ご希望の方は各医院の窓口へお申し出ください。

◆2月の精神保健相談

期 日	時 間	場 所	担当嘱託医師
27日	午後1時～	宮古保健所	三浦正之さん（三陸病院）

- 不眠や不安、認知症が心配など心の健康相談を専門の医師が行っています。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉課健康づくり担当（内線166）へお申し込みください。

◆2月の休日当番薬局

期 日	当 番 薬 局	電話番号	時 間
11日	アイン薬局	81-1144	午前8時半～午後5時半
18日	佐藤薬局（豊間根）	86-2889	
25日	船越菊屋薬局	84-2455	

家族介護者リフレッシュ教室

山田町地域包括支援センターでは、家族を介護している方々がリフレッシュして介護を続けられるように、家族介護者リフレッシュ教室を開催します。参加者同士の情報交換や体操を通じて心身ともにリフレッシュしませんか。

—— 第 1 回 ——

- ▷日時 1月24日（水）午後1時半～3時半
- ▷場所 町中央コミュニティセンター
- ▷内容 介護食の工夫と口腔ケア（講話と実習）、リフレッシュおやつ作り、参加者交流、保健師・栄養士による相談
- ▷持参する物 エプロン

—— 第 2 回 ——

- ▷日時 2月22日（木）午後1時半～3時半
- ▷場所 保健センター
- ▷内容 介護リフレッシュ（リフレッシュ体操・ゲーム）、参加者交流、保健師による相談
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ◆対象 在宅で介護をしている家族
- ◆申込期限 1月22日
- ◆申込先・問い合わせ 山田町地域包括支援センター（役場保健福祉課内 ☎82-3111内線170）へどうぞ。

ヘルスサポーター21教室

- 町では、ヘルスサポーター（自分の健康の度合いを知り、家族みんなの健康づくりをすすめる人）を増やし、乳幼時期からの生活習慣病予防を目指すため、「ヘルスサポーター21教室」（2回コース）を開催します。食事バランスガイドの活用方法や清涼飲料水の糖分量、みそ汁の塩分量について学び、自分の健康を今一度見直しませんか。
- ▷日時 1回目…2月13日（火）午前9時半～正午
2回目…2月19日（月）午前9時半～正午
- ▷場所 町中央コミュニティセンター和室・調理室
- ▷内容 1回目…健康講話、調理実習、話し合い
2回目…健康講話、運動実技、糖分・塩分測定
- ▷対象 町内に在住の就学前のお子さんをお持ちの保護者
※当日は子育てボランティアによる託児コーナーを設けます。
- ▷持参する物 筆記用具、電卓、エプロン、三角巾、みそ汁（軽く一杯分）
- ▷申込期限 1月30日
- ◆申込先・問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当（内線165）へどうぞ。



◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期 間	テ ー マ
2月5日～12日	中学生・登校拒否に陥った子供
2月13日～18日	幼 児・絵本の好きな子供にするには
2月19日～25日	入学前・他人の持ち物がよく見える
2月26日～3月4日	小学生・勉強部屋

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。