

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111内線144、145）へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆12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
3カ月児健診	2日	午後0時50分～1時20分	平成22年8月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成22年2月1日～3月8日生まれ
6カ月児健診	9日	〃	平成22年5月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後0時45分～1時10分	平成21年4月生まれ

- 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
- 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、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に関する育児相談も受け付けています。ご希望の方は事前に町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

◆12月の各種教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	24日	午前9時半～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- 各種教室に参加を希望する方は、町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

◆12月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
1日、15日	関口児童館	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
8日	中央コミュニティセンター		

- 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。

◆各種予防接種の実施医療機関

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

- 三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCGの予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

◆12月の精神保健相談、自殺関連こころの相談

名称	期日	時間	場所
精神保健相談	16日	午後1時～	保健センター
〃	28日	〃	宮古保健所
自殺関連こころの相談	〃	午前10時～正午	〃

- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線144）へお申し込みください。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
12月2日～8日	中学生・社会規範について考える
12月9日～15日	幼児期・豊かな情操を育てる
12月16日～21日	入学前・しつけておきたい良い習慣二つ
12月22日～27日	小学生・落ち着きのない子供

- 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。

インフルエンザにご注意を

インフルエンザが流行する時期となりました。インフルエンザには、数十年間隔で発生する「新型インフルエンザ」と毎年流行を繰り返す「季節性インフルエンザ」の2種類があります。昨年から今年にかけて流行した新型インフルエンザでは、国内で202人の方が亡くなり、感染した人は約2,077万人と推定されています。新型も季節性もインフルエンザウイルスによって引き起こされる流行性の感染症で、急な発熱と咳や喉の痛み、関節痛や筋肉痛などの症状が特徴です。個人ができる予防法は新型も季節性も共通です。次の「予防のポイント」に気を付け、インフルエンザから身を守りましょう。



◆インフルエンザ予防のポイント◆

- ①流行する前に予防接種 インフルエンザの予防には、予防接種が最も効果的です。今年は新型と季節性の両方に予防効果のある混合ワクチンです。万が一感染しても、重症化を防ぐのに有効です。
 - ②手洗い・うがいの徹底 手にはインフルエンザウイルスが付着している可能性が高く、その手で目や鼻、口を触ることで感染します。帰宅時や食事の前などには、手洗いとうがいを心掛けましょう。
 - ③感染者になるべく近づかない 感染者から2m以上離れていれば、感染の心配はほとんどなくなるといわれています。感染の拡大を防止するためには、「感染者に近づかないこと」が重要となります。
 - ④咳エチケット（マスクの着用など）を忘れずに 咳が出たら、他人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れるなどの配慮が必要です。
- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線144）へどうぞ。

◆12月のエイズ相談、検査・肝炎・性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
21日	午前9時～10時	宮古保健所	無料

- エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査を行っています。検査は匿名で受けられます。事前に宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

◆12月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
21日	午前10時～11時	宮古保健所	—

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。