

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町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

◆4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	15日	午後0時50分～1時20分	平成21年12月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成21年6月生まれ
6カ月児健診	22日	〃	平成21年9月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成20年9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保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

◆4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	30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

- ひよこ教室に参加を希望する方は、町保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

◆4月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
21日	保健センター	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
28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。

◆4月のエイズ相談・検査、肝炎検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
27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。

◆4月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
27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。

◆4月の精神保健相談、自殺予防相談

名称	期日	時間	場所
自殺予防相談	8日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時～	〃

- 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。

3歳児の約4割がむし歯に

家庭で子供の歯を守ろう

◆山田の子供はむし歯が多い？

町内の3歳児でむし歯を持っている割合は、平成20年度の調査で40.2%と県平均（31.8%）や宮古管内平均（34.0%）を大きく上回っています。町では、1歳6カ月児から2歳6カ月児を対象に、町内の歯科医院でフッ素塗布や歯磨き指導を行うなどむし歯予防のお手伝いをしていますが、その受診率は61.5%（平成20年度）と低く、むし歯の割合が高くなる要因の一つと考えられます。

◆家庭で子供のむし歯を守ろう

きれいで健康な歯をはぐくむためには、乳幼児からのむし歯予防を家庭内で取り組むことが重要です。次のポイントに注意し子供をむし歯から守りましょう。

①かかりつけの歯科医院を持ちましょう

むし歯が無くても定期的に受診し、むし歯のチェックとフッ素塗布をしましょう。

②食事やおやつ回数と時間を決めましょう

「だらだら食い」をしていると、口の中が酸性になり、歯の表面を溶かしてむし歯になりやすくなります。

③歯磨きの習慣を身に付けさせましょう

慣れないうちは嫌がりますが、毎日続けると上手になります。慣れたら糸ようじも使ってみましょう。



歯磨きボランティア募集します



宮古保健所では、子供たちのむし歯を減らすための歯磨きボランティア『みんなの歯をみがき隊』を募集しています。これは、宮古歯科医師会の協力の下、保護者の方々などに歯磨き指導を学んでもらい、児童館や保育所に出向いて子供たちの歯を清掃してあげるものです。皆さんと一緒にむし歯から子供たちの歯を守りませんか。

- ◆問い合わせ 町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
4月5日～7日	中学生・個性を育てる
4月8日～14日	幼児・厳しさとしかり方
4月15日～21日	入学前・他人の持ち物がよく見える
4月22日～27日	小学生・勉強部屋
4月28日～5月5日	中学生・中学生の家庭学習

- 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。