

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143、145)へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆ 1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	26日	午後0時50分～1時10分	平成27年9月1日～9月30日生まれ
6カ月児健診	26日	午後1時半～1時50分	平成27年6月1日～6月30日生まれ
10カ月児健診	12日	午後0時半～0時50分	平成27年2月1日～3月31日生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、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。

◆ 1月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
13日	町中央コミュニティセンター	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
27日	町中央コミュニティセンター	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

- 参加希望の方は、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(☎82-6099)へどうぞ。

◆ 1月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
20日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

- 参加希望の方は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物をお持ちの上、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(☎82-6099)へどうぞ。

◆ 各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所在地	電話番号
うらべ内科	船越5-31-9(旧農協船越支所)	89-7465
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

- ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎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。

☆インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。手洗いやうがい、マスクの着用、流行前のワクチン接種で感染を予防しましょう。

◆ 1月の精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	26日	午後1時半～	宮古保健所

- ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。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143)へお申し込みください。
- 町では、「こころの相談室」を開催しています。詳しくは町健康福祉課健康づくり係(内線143)へお問い合わせください。

ノロによる食中毒にご注意を

昨年中、全国で発生した食中毒は976件。そのうちノロウイルスによるものは293件で、食中毒の原因として全体の約3割と最も多く、患者数は1万506人にも上ります。ことしは、新たな遺伝子型のノロウイルスの存在が明らかになり、大流行の恐れがあります。手洗いなどの徹底や食品の取り扱いに十分注意し、食中毒を予防しましょう。



【ノロウイルスによる食中毒の特徴】

- ①一年を通じて発生し、特に秋から冬に多い
- ②ウイルスが取り込まれてから24～48時間で発症。吐き気や下痢、腹痛、嘔吐、38℃以上の発熱などの症状
- ③カキなどの二枚貝が原因となる場合が多いが、サンドイッチやロールケーキなど他の食品でも発生

【食中毒を予防するには】

- ①加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱
- ②調理器具は常に清潔に保つ
- ③トイレの後や調理する際、食事の前、帰宅時などによく手を洗い、清潔なタオルなどで拭く
- ④食中毒患者の嘔吐物や糞便などは適切に処理する

◆問い合わせ 宮古保健所環境衛生課食品医薬品チーム(☎64-2218)へどうぞ。

◆ 1月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
7日	保健センター2階和室	えがおの和(介護予防教室で体操や裁縫を行います。参加料300円)
14日	町中央コミュニティセンター和室 保健センター2階ホール	・午前10時～正午…健康UPクッキング教室(参加料300円) ・午後1時半～3時半…きっかけ運動教室
21日	保健センター機能回復訓練室	こころが喜び12のヒント(睡眠やお薬のこと、生活のコツなどに関するミニ講座)
28日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室

- 参加希望の方は、前日までに町健康福祉課(内線143)へ。

◆ 骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
1月12日	午後1時～2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内線235)へお申し込みください。

◆ 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
1月12日	午後4時～6時半	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。前日までに宮古保健所(☎64-2218内線235)へお申し込みください。