広報 やまだ
5月15日号 No.1073
発行／岩手県山田町 〒028－1392岩手県下閉伊郡山田町八幡町3－20 ☎0193－82－3111 編集／総務課

Health Guide 保健だより

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。

◆６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	23日	午後0時50分～1時10分	平成27年２月16日～３月20日生まれ
６カ月児健診	23日	午後1時半～1時50分	平成26年11月１日～12月10日生まれ
１歳６カ月児健診	９日	午後0時50分～1時10分	平成25年10月３日～11月26日生まれ
３歳児健診	18日	午後0時半～0時50分	平成24年３月19日～５月14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、歯ブラシ（１歳６カ月児健診から）
○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。

◆６月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
３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
24日			

○参加希望の方は、直接会場へお越しください。
※24日は、予約が必要となります。
◆**問い合わせ**　子育て支援センター（☎82－6099）へ。

◆６月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
10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、飲み物を持参の上、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。

◆６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	23日	午後１時半～	町中央コミュニティセンター
こころの相談室	お問い合わせください	午前９時～午後３時	保健センター

○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。

血圧測定で日々の健康管理を

高血圧は、町の死亡原因２位の心臓病や３位の脳卒中を引き起こす原因の一つです。家庭において定期的に血圧（家庭血圧）を測定し、血圧値の変動を把握することで、血圧を上げない生活習慣を心掛けましょう。

■家庭での血圧の測り方■

＜ポイント①＞朝と夜の２回測定しましょう。
・朝は起床後１時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前の血圧が落ち着いた状態で測定
・夜は、就寝前に測定

＜ポイント②＞測定する前に次のことに注意しましょう。
・測定前の喫煙や飲酒、カフェイン摂取は、血圧に影響するため厳禁
・静かな適温の部屋で、１～２分安静にしてから測定

＜ポイント③＞正しい方法で測定しましょう。
・いつも同じ姿勢、同じ条件（場所、時間等）で測定
・血圧計のカフを腕に巻くときには、完全に空気を抜いてから、指が１、２本分入る程度の巻き加減に。血圧計を巻くときには肘より指２本分程度上に巻きます。

■高血圧の判断基準（家庭血圧）■

高血圧		上の値が135以上か、下の値が85以上
正常域血圧	正常高値	上の値が125～134か、下の値が80～84
	正常	上の値が125未満で下の値が80未満

◆６月の健康２倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
４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）
11日	町中央コミュニティセンター和室	・午前10時～正午…健康ＵＰクッキング教室（参加料300円）
	保健センター２階ホール	・午後１時半～３時半…きっかけ運動教室
18日	保健センター機能回復訓練室	こころが喜ぶ12のヒント（睡眠やお薬のこと、生活のコツなど）
25日	保健センター２階ホール	きっかけ運動教室

○お申し込みは、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	備考
６月９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
６月９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。

PRINTED WITH SOY INK 「広報やまだ」は環境に優しい再生紙と大豆油インキ（植物油）を使用しています。