

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

◆ 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	28日	午後0時50分～1時10分	平成26年12月1日～平成27年1月15日生まれ
6カ月児健診	28日	午後1時半～1時50分	平成26年9月1日～9月30日生まれ
1歳6カ月児健診	14日	午後0時50分～1時10分	平成25年8月11日～10月2日生まれ
3歳児健診	22日	午後0時45分～1時5分	平成24年1月1日～3月18日生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ(1歳6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。

◆ 4月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
15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。

◆ 4月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
22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。

◆ 4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	9日	午後1時半～	宮古保健所
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。

毎週木曜日に実施

健康2倍デーで効果が出ています

平成25年9月から各種教室を展開している健康2倍デー。この教室において、参加者の皆さんに良い効果が出ています。

「きっかけ運動教室」に通う男性Aさんは、当教室の参加を“きっかけ”に運動を習慣化。通い始めて1年後には体重マイナス4kg、腹囲マイナス4.2cm、血圧の上の値が約10下がり、メタボ予備群からも脱出しました。Aさんは「運動といってもどうしたらいいかわからなかったが、専門家の話を伺うことで効果的に実践できた。男性の人にも多く参加してほしい」と呼びかけます。

他にも「腰痛が改善しコルセットを巻かなくてもよくなった」「寝つきが良くなった」など、健康的な生活を送れるようになったという意見が多く出されています。皆さんも、健康2倍デーに参加しませんか。

◆ 昨年9月実施の参加者アンケートの結果

機会について	増えた	少し増えた	変わらない	少し減った	減った	無回答
趣味活動	25.0%	45.8%	25.0%	0.0%	0.0%	4.2%
健康的な食	28.6%	47.6%	19.0%	0.0%	0.0%	4.8%
意識的な休	28.6%	47.6%	14.3%	0.0%	0.0%	9.5%
運動	41.9%	51.6%	3.2%	0.0%	3.2%	0.0%

◆ 4月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
2日	保健センター和室	手を動かさおでんせ教室(参加料300円)
9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
16日	保健センター和室	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)
23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
4月14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
4月14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。