

# 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歳児健診	19日	午後0時半～1時	平成21年9月24日～11月14日生まれ
1歳6カ月児健診	25日	午後1時10分～1時半	平成23年5月19日～6月30日生まれ
10カ月児健診	〃	午後0時半～0時50分	平成24年1月26日～2月29日生まれ
6カ月児健診	20日	午後0時50分～1時10分	平成24年5月生まれ
3カ月児健診	〃	午後1時10分～1時半	平成24年8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（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。

## ◆12月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
12日	織笠保育園	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
19日	町中央コミュニティセンター		

- 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（織笠保育園内☎82-6099）へ。

## ◆12月の出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
5日	石峠橋付近仮設住宅	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

- 子育てが気軽に交流できる「出前ワイワイキッズ」を開催します。育児に関するさまざまな相談にも応じますので、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	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	八幡町12-9（旧県立山田病院内）	82-3328

- 定期および任意（子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌の3種類限定）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月のこころの相談室

開設日	時間	場所
5日、12日、19日、26日	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。

## 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。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。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142、144）へどうぞ。

## ◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
11月29日～12月5日	中学生・受験前の子どもをもつ親の気持ち
12月6日～12日	幼児期・きびしさや叱り方
12月13日～19日	入学前・テレビの見方のしつけ
12月20日～26日	小学生・勉強をしなさいの催促
12月27日～1月3日	中学生・無気力な子ども

- 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。

## ◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
12月18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
12月18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。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。