

保健だより

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。

◆2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 | 3日 | 午後0時50分～1時20分 | 平成22年10月生まれ |
| 10カ月児健診 | 〃 | 〃 | 平成22年3月21日～4月18日生まれ |
| 6カ月児健診 | 10日 | 〃 | 平成22年7月生まれ |
| 1歳6カ月児健診 | 〃 | 午後0時45分～1時10分 | 平成21年6月23日～7月24日生まれ |
| 3歳児健診 | 16日 | 午後0時半～1時 | 平成19年11月7日～12月31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（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健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

◆2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 | 25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 |

- 各種教室に参加を希望する方は、町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

◆2月のすくすく広場

| 期日 | 場所 | 時間 | 対象者 |
|--------|--------------|------------|-------------------------------|
| 2日、16日 | 関口児童館 | 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 |
| 9日 | 保健センター | | |
| 23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 |
|-------|---------|------|---------|
| うらべ内科 | 82-0123 | 後藤医院 | 82-6690 |
| 近藤医院 | 82-3328 | | |

- 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。

◆2月の精神保健相談、自殺関連こころの相談

| 名称 | 期日 | 時間 | 場所 |
|------------|-----|----------|-------|
| 自殺関連こころの相談 | 22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、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線144）へお申し込みください。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

| 期間 | テーマ |
|------------|--------------------|
| 1月27日～2月2日 | 中学生・父母の教育上の不一致 |
| 2月3日～9日 | 幼児期・親と子の信頼感について考える |
| 2月10日～16日 | 入学前・文字はどのくらい知っていれば |
| 2月17日～23日 | 小学生・勉強好きにする親の心構え |

- 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。

健康体操教室を開催 運動不足解消に努めましょう



町では、健康づくりに役立ててもらうため、「健康体操教室」を町内各地区で開催します。この教室では、効果的に運動する方法などを学びながら、手軽にできるリズム体操に取り組みます。リズム体操は音楽に合わせて体を動かす運動ですので、どなたでも簡単に行うことができます。体を動かすことがつつい面倒になりがちとなるこの季節、参加して運動不足解消に努めませんか。友人、知人を誘い合ってご参加ください。

◆日程

| 期日 | 会場 | 時間 |
|----------|--------------|------------|
| 1月28日(金) | 船越漁村センター | 午後1時半～3時 |
| 2月18日(金) | 織笠コミュニティセンター | 〃 |
| 25日(金) | 大浦漁村センター | 午前10時～11時半 |
| 3月2日(水) | 保健センター | 午後1時半～3時 |
| 7日(月) | 豊間根生活改善センター | 〃 |
| 11日(金) | ふるさとセンター | 〃 |
| 14日(月) | 船越防災センター | 〃 |

- ▷内容 講話「運動の効果、効果的に運動する方法、運動の注意点など」、実践「健康体操（リズム体操）」
- ▷講師 木村千種さん（町体育指導委員）ほか
- ▷持ち物 バスタオル（敷物として使用します）、飲み物、運動靴
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ▷申込期限 各開催日の1週間前
- ◆申込先・問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線144）へどうぞ。

◆2月のエイズ相談、検査・肝炎・性感染症検査

| 期日 | 受付時間 | 場所 | 検査手数料 |
|-----|----------|-------|-------|
| 22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。事前に宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

◆2月の骨髄ドナー登録

| 期日 | 受付時間 | 場所 | 備考 |
|-----|-----------|-------|----|
| 22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。