

「おやこの食育教室」の参加者を募集

さまざまな食べ物の中から、何が良いか「選ぶ力」を身につけることで、将来、肥満や生活習慣病になるのを防ぐことが出来ます。食生活改善推進員と一緒に、親子での調理実習で「食育」について考えます。

日 時	平成27年1月6日(火)10時～13時
場 所	青葉ビル(研修室1・2)
内 容	親子での調理実習を通して、食事バランスガイドを作る
対 象	5歳から小学生までとその保護者
受 講 料	無料
定 員	先着15組
申し込み	平成27年1月5日(月)までに市健康推進課(☎22-0179)に電話で申し込み



保健だより

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容	日 時	医療機関・会場	対 象 者	個別通知
1 1カ月児健診	平成27年1月中	県内小児科	平成26年12月生	なし
3～4カ月児健診	1～2月中		平成26年10月生	
9～10カ月児健診			平成26年4月生	
1 1歳6カ月児健診	1月中	〈小児科〉 県立釜石病院 岩井小児科医院 〈歯 科〉 市内歯科医院	平成25年6月生	あり
3 3歳児健診			平成23年6月生	
集団健診	6 6カ月児健診・BCG接種	市保健福祉センター9階	平成26年7月生	あり
2 2歳児いい歯健診	1月8日(木) 受付 9:00～9:30		平成24年6月生	
4 4歳6カ月児発達検査	1月15日(木) 受付 9:00～9:30		平成22年6月生	

各種教室・集団予防接種

内 容	日 時	会 場	対 象 者	申込期限
①パパママ準備教室(※1) ②ベビーマッサージ(※2)	1月10日(土) ① 9:30～11:30(受付9:20～9:30) ② 10:00～11:30(受付9:50～10:00)	市保健福祉センター9階	①妊娠6～7カ月の妊婦 および配偶者 ②おおむね4～12カ月児	1月8日(木)
もぐもぐごっこ教室【初期】(※2)	1月14日(水) 10:15～11:30(受付10:00～10:15)	青葉ビル研修室1・2	おおむね5～6カ月児	1月9日(金)
かみかみごっこ教室【中・後期】(※2)	1月21日(水) 10:15～11:30(受付10:00～10:15)	青葉ビル研修室1・2	おおむね7～12カ月児	1月19日(月)
三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)・不活化ポリオ(※3)	1月13日(火)(受付13:15～13:45)	市保健福祉センター9階	平成23年12月31日以前生まれ(接種当日の年齢7歳6カ月未満)	当日受付

※1 母子健康手帳、母子健康手帳副読本持参 ※2 母子健康手帳、バスタオル持参 ※3 母子健康手帳、予診票持参
母子健康手帳の交付日…9日、16日、23日、30日(祝日を除く毎週金曜日 受付時間13:30～15:00)
問い合わせ…市健康推進課保健予防係(保健福祉センター2階) ☎22-0179

釜石保健所開設相談

内 容	日 時	対 象 者	備 考
精神保健相談(こころの相談)	1月27日(火) 13:30～16:00	認知症やうつ、思春期のこころに関する事など、悩み、不安をもつご本人やご家族	毎月第4火曜日実施(予約制、無料)

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2702

貼る薬と言え、多くの人は、打ち身、ねんざ、腰痛など痛みや炎症を抑える湿布薬を想像すると思います。貼る薬の中には湿布以外にも色々な目的で使用されるものがあります。

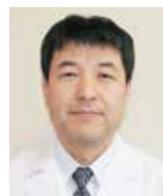
その目的は慢性的な痛みを抑えることや狭心症・喘息の発作を抑えること、女性ホルモンを補充すること、禁煙のためなどさまざまです。ここ数年では、認知症の進行を抑える貼り薬や血圧を下げる貼り薬も出ました。これらの貼り薬のほとんどは薄くて小さく、貼る場所も胸、背中、上腕などに限定されています。原則として、1日に1回、1枚貼ることで皮膚を通して薬が吸収されて全身に作用するのが特徴です。

そのため、貼り薬だからと言って湿布薬のつもりで気軽に使うと、思わぬ副作用を招く恐れがあります。また、貼り薬はその人のためだけに調剤されているので、良く効くからといって他人に譲ったり、他人からもらって貼ったりするのはとても危険なことです。

貼り薬は医師または薬剤師から指示された内容を理解し、正しく使いましょ。

ワンポイントアドバイス

ワンポイントアドバイス



岩手県立釜石病院 薬剤科 鈴木 宏尚

在宅医療連携拠点

『チームかまいし通信』 5

在宅医療連携拠点チームかまいしは、在宅医療の普及啓発と在宅医療に関わる多職種の連携の推進に取り組んでいます。

在宅医療の推進に向けて

人生の終末期の療養環境をより快適なものにするために、住み慣れた居宅で医療サービスを受けることができる「在宅医療」が注目されています。在宅医療には、計画的、定期的に行う訪問診療と、急変時などに患者の求めに応じて不定期に行う往診があります。在宅医療がより効果的に機能するためには、医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、リハビリテーション療法士、介護支援専門員(ケアマネジャー)、ホームヘルパーなどの連携と協力が不可欠です。チームかまいしは、これらの専門職の連携を推進することで患者や家族の負担軽減に努めています。

現在、釜石保健医療圏内では約400人が訪問診療を受けています。また、昨年度の実績では、往診に対応した診療所は7カ所、看取りに対応した診療所は6カ所ありました。

Q 在宅医療を受けたい場合はどうすればいいの?

A まずは、かかりつけの医療機関にご相談ください。

釜石・大槌医療圏内の医療機関では、かかりつけ医が在宅医療を行っていない場合には、在宅医療を行っている医療機関を紹介することになっています。

「OKはまゆりネット」の利用に同意をお願いします

「OKはまゆりネット」は、釜石・大槌地域で運用されている医療情報連携システムです。

このシステムを活用することによって患者の既往歴を確認でき、重複投薬や重複検査を避けるなどのメリットが期待できます。

地域包括ケア講演会を開催します

日時…12月20日(土)10時～11時30分
場所…小佐野コミュニティ会館3階 大ホール ※できるだけ公共交通機関の利用をお願いします。
内容…「ここで暮らし続ける」～ひとりひとりが地域の力～と題した山梨学院大学教授の竹端寛氏による講演など
問い合わせ…市地域包括ケア推進本部 ☎55-4536

高齢者肺炎球菌予防接種の接種可能医療機関一覧表の訂正について

対象者へ案内した「平成26年度高齢者肺炎球菌予防接種の接種可能医療機関一覧表」の一部に誤りがありましたので、下記のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

病院・医院名	住 所	電話番号	申込方法など
岩井小児科医院	中妻町	23-7573	【正】・事前に申し込みが必要です。(電話での申し込み可)ただし、診療時間内に限ります。
			【誤】・予約なしで接種できますので、診療時間内にお越し下さい。 ・電話での申し込みにも応じます。
小泉医院	中妻町	23-5157	【正】・事前に申し込みが必要です。(電話での申込み不可)ただし、診療時間内に限ります。 ・予約と接種は、午前中(外来診療時間内)となります。
			【誤】・事前に申し込みが必要です。(電話での申込み可)ただし、診療時間内に限ります。 ・予約と接種は、午前中(外来診療時間内)となります。

【問い合わせ先】 市健康推進課 ☎22-0179