

胸部（肺がん・結核）の追加検診を行います

市では、胸部（肺がん・結核）検診の追加検診を行います。平成26年度に胸部検診を受けていない人は、この機会にぜひ受けてください。

- 【日時】 2月14日(土) 9時30分～11時、13時～14時30分
- 【場所】 昭和園クラブハウス
- 【定員】 先着200人
- 【費用】 1,000円（70歳以上と生活保護受給者、市民税非課税世帯は無料）
- 【申し込み】 1月26日(月)から30日(金)までに、市健康推進課（☎22-0179）に電話で申し込み

※定期的に肺の検査を受けている人、肺がんなどの疾患により通院したり治療を受けたりしている人は、主治医への相談をおすすめします。

※すでに胸部検診を受けた人、もしくは職場や病院で受ける予定の人は、申し込む必要はありません。

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	2月中	県内小児科	平成27年1月生	なし
3～4カ月児健診	2～3月中		平成26年11月生	
9～10カ月児健診			平成26年5月生	
1 1歳6カ月児健診	2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7月生	あり
3歳児健診			平成23年7月生	
集団健診		市保健福祉センター9階	平成26年8月生	あり
6 6カ月児健診・BCG接種	2月25日(木) 受付13:00～13:15		平成24年7月生	
2 2歳児いい歯健診	2月12日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成22年7月生	
4 4歳6カ月児発達検査	2月19日(木) 受付 9:00～ 9:30			

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)	2月14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 おおよび配偶者 ②おおむね4～12カ月児	2月12日(木)
もぐもぐごっこ教室【初期】(※2)	2月10日(火) 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	2月6日(金)
かみかみごっこ教室【中・後期】(※2)	2月18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	2月16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)	2月 3日(火) (受付13:15～13:45) 2月17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日までに生まれたおおよびお子さん※接種を受ける当日の年齢が7歳6カ月未満であること。	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…2月6日、13日、20日、27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)	2月24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

正常血圧の上限値は147mmHg?

昨年4月、日本人間ドック学会と健康保険連合会が検診の基本検査の「基準値」を発表し、血圧の上限は147/94mmHgとされました。一方で、日本高血圧学会では正常血圧は130/85mmHg未満、高血圧は140/90mmHg以上としています。この違いは「健康基準の緩和」として新聞・週刊誌を賑わせました。

日本人間ドック学会の基準値は、自覚症状のない健康な人からみて設定した値なので、健康な状態を保つ上限値と考えられます。一方、日本高血圧学会の基準値は、

「全心血管疾患、脳梗塞、心筋梗塞、慢性腎臓病などのり患・死亡リスクが高まる」「降圧治療によりこれらのリスクが減る」ことをもとに、将来疾患を発症すると思われる人からみた値であり、基準を超えた場合は病気の始まりと考えられます。

したがって、最高血圧が140～147mmHgの人は今は健康でも、将来心血管疾患を発症するであろうと考えられます。まずは塩分を控えることから取り組み、それでも140mmHg未満にならないければ、降圧薬の内服も考えましょう。

ワンポイント



岩手県立大槌病院 副院長 黒田 継久

アドバイス

釜石市 食育フェスタ開催

～噛んでかまいし 感じる感謝の心～

食育の重要性を広く市民に知っていただくため「釜石市食育フェスタ」を開催します。ぜひご来場ください。

- ◆日時 2月21日(土) 10時～14時
- ◆場所 イオンタウン釜石 2階 イベントスペース
- ◆問い合わせ 「釜石市食育フェスタ」開催実行委員会事務局 ☎22-0179

参加団体	内容(パネル展示ほか)
(一社) 岩手県歯科衛生士会釜石支部	— か んで健康 むし歯ゼロ — 咬合力測定、歯や口に関するクイズ、歯ブラシプレゼントほか
市食生活改善推進員協議会 釜石大槌郷土料理研究会	— ま んでん笑顔で 地域と交流 — おやつ指導、試食
県栄養士会沿岸地区会釜石地区 釜石保健所・市健康推進課	— い そがず食べよう 肥満予防 — 栄養に関するクイズ、バランスチェック、食育マットプレゼント
市観光交流課・農林課・水産課 橋野地区直売組合	— い んせん安心 地元食財 — そば打ち体験の道具に関する展示、試食
上中島保育所・学校給食センター	— い っかり選んで未来につなぐ — 食べ物に関するゲーム

保健案内板

問い合わせ…市健康推進課

保健予防係(☎22-0179)
※保健福祉センター2階

同時開催

学校給食における地産地消と食育に関する講演会

- ◆時間 13時～14時
- ◆場所 イオンタウン釜石2階 イオンタウンホール
- ◆講師 食環境ジャーナリストの金丸弘美氏

「被災者健康づくり元氣回復事業」の参加者を募集します

湯治を兼ねた1泊2日の交流会に参加してみませんか!

📅 期日
1 回目…2月25日(水)～26日(木)
2 回目…3月4日(水)～5日(木)

📍 場所
大沢温泉自炊部(花巻市湯口)
☎0198-2512315

🍲 内容
温泉自炊部に泊まり、皆で料理を作って楽しく食べます。また「食、体、心、運動に関する」専門スタッフが同行し、健康づくりをアドバイスします。

👥 対象
① 60歳以上の被災者で身体的に参加可能な人
② 東日本大震災によって被災した世帯であること

※食生活改善推進員やスポーツ推進委員、保健師などがスタッフとして同行します。

👥 定員 各回25人

📄 費用 無料

📄 申し込み 各地区生活応援センターに備え付ける申込書に記入し、市健康推進課に郵送またはファクス。

📅 申し込み期限は1回目…2月10日(火)、2回目…2月23日(月)

※応募者多数の場合は、一人暮らしや被害程度の重い人を優先するほか、各地区や男女のバランスを勘案して決定します。

📄 問い合わせ・申し込み先
〒026-0025 釜石市大渡町3丁目15番26号 釜石市役所健康推進課(☎22-0179、ファクス22-6375)

