

# 保健だより

## 乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容	日時	場所	対象者	個別通知
1 1カ月児健診	12月中	県内小児科	平成30年11月生	なし
3~4カ月児健診	12月~平成31年1月中		平成30年9月生	
9~10カ月児健診			平成30年3月生	
1 1歳6カ月児健診	12月中	〈小児科〉 県立釜石病院 国立病院機構釜石病院 釜石しょうけいクリニック 〈歯科〉市内歯科医院	平成29年5月生	あり
3歳児健診			平成27年5月生	
6 6カ月児健診・BCG接種	12月19日(木) 受付13:00~13:15	市保健福祉センター 9階	平成30年6月生	あり
2 2歳児いい歯健診	12月6日(木) 受付 8:45~ 9:30		平成28年5月生	
4 4歳6カ月児発達検査	12月13日(木) 受付 9:00~ 9:30		平成26年5月生	

## 母子健康手帳の交付・各種教室・集団予防接種

内容	日時	場所	対象者	申込期限
母子健康手帳の交付	12月7日(金)、14日(金)、21日(金)、 28日(金) 受付13:30~15:00	市健康推進課	妊娠届出書を取得した妊婦	申し込み不要
①パパママ準備教室 (※1) ②ベビーマッサージ (※2) ※①のみ	12月8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	12月5日(水)
もぐもぐごっこ教室 【初期】(※2)	12月5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	12月3日(月)
かみかみごっこ教室 【中・後期】(※2)	12月12日(水) 10:15~11:30 (受付10:00~10:15)		おおむね7~12カ月児	12月10日(月)

持ち物 ※1 母子健康手帳、母子健康手帳副読本 ※2 母子健康手帳、バスタオル

## 市開設相談

内容	日時	場所	対象者	申込期限
栄養相談	12月20日(木) ①14:00~14:50 ②15:00~15:50 ③16:00~16:50	市保健福祉センター 8階	市内に住所がある20歳以上の人	12月17日(月)

## 釜石保健所開設相談

問い合わせ…市健康推進課(市保健福祉センター2階) ☎22-0179

内容	実施日	実施時間
精神保健相談(こころの相談)	12月26日(水)	13:30~16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	12月20日(木)	13:30~14:30 ※予約制
性感染症検査(性器クラミジア検査・梅毒検査)		
肝炎ウイルス検査(B・C型)		
HTLV-1相談(ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談)・抗体検査		
骨髄バンク登録		14:30~15:00 ※予約制

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2710

**ワンポイントアドバイス**

**歯と認知症の関係**

近年、認知症の原因で、生活上での混乱や周囲とのトラブルなどからいくつかの社会問題が発生しています。

歯の働きは食べ物を細かく噛み砕くことや機能のほかに、物を噛むことで脳を刺激する働きがあることが分かっています。歯と歯を噛み合わせたときの刺激は、歯根にある歯根膜から脳に伝わり、脳における感覚や運動、記憶や思考、意欲を司っている部位の活性化につながります。

厚生労働省の調べによると、残っている歯の本数が20本以上ある人に比べて、歯がほとんど無くて入れ歯も使っていない人の認知症の発症リスクは、1・9倍も高いことが分かりました。また、しっかりと噛んで食事ができる人に比べて、ほとんど噛めない人の認知症の発症リスクは1・5倍高いことも明らかになっています。このことから、脳を活性化するためには、噛むことを意識することが重要で、認知症の予防にはしっかりと噛むことが欠かせないといえます。

入れ歯やインプラントなどの治療を行うことで、自分の歯と同じような働きをすることができ、しっかりと噛んで食事をする事で脳が刺激され、認知症の予防にもつながります。いくつになっても生活の質を落とさず快適に暮らせるよう歯を大切にしていきたいです。



藤井デンタルクリニック  
院長 藤井 純



## 心肺蘇生法講習会 受講者を募集します

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

もしも、あなたの大切な人が倒れたら、どうしますか。心肺停止状態となった人に、適切に救命措置ができるよう、AED(自動対外式除細動器)の使用法や、心肺蘇生法の知識と技術を学びます。

■日時 12月12日(水)13時30分~15時30分

■場所 釜石地区合同庁舎 4階大会議室

■対象 地域住民、企業の職員など

■内容 心肺蘇生法の講習(座学および実技)

※教材として「救急法の基礎知識(日赤小冊子・2015ガイドライン対応)」とキューマスク(人工呼吸用の携帯感染防止マスク)を人数分用意します

■申込期限 12月5日(水)



申し込み・問い合わせ 釜石保健所 ☎25-2702



「かまいし健康チャレンジポイント」対象

### 釜石医師会

- HbA1c(血糖)の測定
- 糖尿病や生活習慣病などの予防啓発パネルの展示

### 釜石薬剤師会

- 骨密度測定
- お薬相談

### 釜石歯科医師会 釜石歯科技工士会

- 歯科材料を利用したペンダント、指輪、ハンコづくり

### 釜石歯科医師会 岩手県歯科衛生士会 釜石支部

- フッ化物塗布
- 受付時間…10時~12時30分
- 対象…1歳~小学6年生
- ※母子健康手帳を持参してください
- ※歯磨きをしてからご来場ください

### 釜石保健所

- 血管年齢測定
- アルコールパッチテスト
- 生活習慣チェック
- フードモデル展示
- パンフレット配布

## 第31回 「釜石市健康づくりの集い」

「考えよう からだのこと」  
~自分の健康は自分で守りましょう~

日時 **11月23日(金・祝)**  
**10時~13時**

場所 **釜石市民ホールTETTO**

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

### 釜石市スポーツ 推進員協議会 釜石市体育協会

- 体づくり相談
- ニュースポーツ体験(安全吹き矢)

### 市健康推進課

- 物忘れ&マインドバランスチェック
- 血圧測定
- フードモデルで栄養チェック

### 釜石市食生活改善 推進員協議会

- 試食会11時30分~12時30分(菊芋の炊き込みごはん、菊芋のピクルス)
- パネル展示
- 献立表の配布
- バランス食のアドバイス

### 岩手県栄養士会 沿岸地区会釜石地区

- 栄養相談、塩分どれくらいクイズ
- 減塩食品と従来品の比較(試食)
- リーフレット配布(減塩、糖尿病予防、簡単レシピなど)
- 3色食品群を考えるゲーム

