

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カ月児健診	平成31年1月中	県内小児科	平成30年12月生	なし
3～4カ月児健診	平成31年1月～2月中		平成30年10月生	
9～10カ月児健診			平成30年4月生	
1歳6カ月児健診	平成31年1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6月生	あり
3歳児健診			平成27年6月生	
6カ月児健診・BCG接種	平成31年1月30日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	平成30年7月生	あり
2歳児いい歯健診	平成31年1月17日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成28年6月生	
4歳6カ月児発達検査	平成31年1月24日(水) 受付 9:00～ 9:30		平成26年6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	平成31年1月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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)	平成31年1月19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	平成31年 1月16日(水)
もぐもぐごっくん教室【初期】(※2)	平成31年1月16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	平成31年 1月11日(金)
かみかみごっくん教室【中・後期】(※2)	平成31年1月23日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	平成31年 1月21日(木)
四種混合・不活化ポリオ(※3)	平成31年1月8日(火) (受付13:15～13:45)	市保健福祉センター 9階	接種を受ける当日の年齢が7歳6カ月未満の子ども ※平成24年7月生以降は除く	当日受付
二種混合予防接種(※4)	平成31年1月9日(水)、10日(木) (受付13:15～13:45)		小学6年生 ※対象者には通知済	当日受付

※1母子健康手帳、母子健康手帳副読本 ※2母子健康手帳、パスタール ※3母子健康手帳 ※4母子健康手帳、予防票

市開設相談

内容	日時	場所	対象者	申込期限
栄養相談	平成31年1月17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	平成31年 1月11日(金)

問い合わせ…市健康推進課 (市保健福祉センター2階) ☎22-0179

釜石保健所開設相談

内容	実施日	実施時間
精神保健相談(こころの相談)	平成31年1月23日(水)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	平成31年1月17日(木)	13:30～14:30 ※予約制
性感感染症検査(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

みてくださいます。

患者さんに次のような質問をされる場合があります。「お隣さんも血圧の薬を飲んでるんですけど、お隣さんの薬は5mgで私ののは80mg。私の方が血圧高いのかしら。」
こういった質問には、次のようにお聞きします。「塩20gを溶かした液体100mlとしょうゆ80gを溶かした液体100mlではどちらがしょっぱいのですか?」。塩としょうゆはそもそも別のものなので、単純に20gと80gといった数値では比較できないことは、何となく想像がつくのではないのでしょうか。薬にも同じ事が言えます。大切なのは「何の成分が、どれくらいの量」入っているかです。世の中には数万種類の薬が存在するといわれており、血圧を下げる薬の成分一つとっても数十種類存在します。そして、その一つ一つの成分は、どれくらいの量で効果を発揮するかが異なっています。血圧の薬を例に挙げると、1錠中にアムロジピンという成分が2.5mg、5mg、10mg含まれているものと、バルサルタンという成分が20mg、40mg、80mg、160mg含まれているものがそれぞれ日本では発売されています。アムロジピン錠5mgとバルサルタン錠80mgは成分が異なるため単純な比較はできません。今回は薬にまつわる数字について取り上げました。もしも分からないことがあれば、かかりつけの薬局で質問してみてください。

薬にまつわる数字の話



ハロー薬局
薬局長 町田和敏

ワンポイントアドバイス

ただいま、釜石市減塩取り組み強化期間中
(12月～平成31年3月)



LET'S 1g 減塩

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

岩手県の脳卒中による死亡率(※)は、男性ワースト3、女性ワースト1(平成27年厚生労働省統計)です。脳卒中の原因とされる生活習慣は数多くありますが、中でも塩分摂取量の多い食生活は重要な要因とされています。今日からコツコツ減塩に取り組んで、脳卒中を防ぎましょう!

※死亡率…年齢調整死亡率

市民1人当たりの **塩分摂取量 9.6g/日** (平成30年度釜石市特定健診結果より)

摂取目標量 男性 **8g未満**、女性 **7g未満**、高血圧治療者 **6g未満**

まずは **1g** 減塩をしてみませんか?

Pick Up! ★ちょっとした工夫で、これだけ減塩!

食品	食塩相当量
市販のおにぎり	1.5g
インスタントみそ汁	2.0g
漬物	1.0g
焼き魚	2.0g
合計	6.5g



食品	食塩相当量	減塩量
ご飯	0.0g	-1.5g
インスタントみそ汁の量を半分に	1.0g	-1.0g
ピクルス(野菜の酢漬)	0.0g	-1.0g
焼き魚(下味の塩としょうゆを控える)	1.0g	-1.0g
合計	2.0g	-4.5g

汁物の塩分測定器「減塩くん」をご利用ください

減塩取り組み強化期間中、塩分測定器「減塩くん」を各地区生活応援センターに設置します。ご家庭のみそ汁、スープなどの汁物をお近くの生活応援センターに持参して、「減塩くん」で計測してみましょう。
※詳細な設置期間は、各地区生活応援センターへお問い合わせください



減塩くん

あなたの1日の食塩摂取量はいくらですか? ~釜石市食生活改善推進員がお宅を訪問します~

減塩取り組み強化期間中、釜石市食生活改善推進員がご家庭に訪問し「減塩モニター」(※)の貸し出しと食事のアドバイスをします。この機会に、どのくらい食塩を取っているのか調べてみませんか?
●対象 市内50世帯程度(無作為に抽出します)



※減塩モニター…1日あたりの食塩摂取量を早朝尿から測定する簡易測定器

グリーンケア・サロンのお知らせ

大切な人を亡くした後に、つらく悲しい気持ちが長く続くことがあります。この反応は「悲嘆(グリーフ)」と言われるもので、人によって表れ方が異なります。亡くした人を時間をかけて大切に位置付けていくためには、さまざまな方法があります。「人に話すこと」もその方法の1つです。大切な人を亡くした同じ経験を持つ人がお互いの気持ちを分かち合う会を毎月1回開催しています。

《思い当たる事はありますか?》

- ・亡くなった人の事が頭から離れない
 - ・亡くなった人の事について話をしたいと思うが、気軽には話せない
 - ・亡くなった人の事を思い出すものを避けてしまう
- 問い合わせ
市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

