

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	3月中	県内小児科	平成31年2月生	なし
3～4カ月児健診	3月～4月中		平成30年12月生	
9～10カ月児健診			平成30年6月生	
1歳6カ月児健診	3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8月生	あり
3歳児健診			平成27年8月生	
6カ月児健診・BCG接種	3月20日(木) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	平成30年9月生	あり
2歳児い歯健診	3月7日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成28年8月生	
4歳6カ月児発達検査	3月14日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成26年8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	3月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29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)	3月16日(出) 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	3月13日(木)
もぐもぐごっくん教室 【初期】(※2)	3月6日(木) 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	3月4日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	3月13日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	3月11日(月)

※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

市開設相談

内容	日時	場所	対象者	申込期限
栄養相談	3月14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	3月11日(月)

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)	3月27日(木)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	3月14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

※QOL…肉体的、精神的、社会的、経済的全てを含めた生活の質

口腔がんは、喫煙や飲酒などの生活習慣に起因することが分かっていますので、禁煙もお勧めです。また、不具合な歯のかぶせ物や入れ歯、虫歯による鋭端な慢性の刺激も要因となります。口腔内を常に清潔に保ち、年に1回は口腔内の検診を心掛けるようにしましょう。

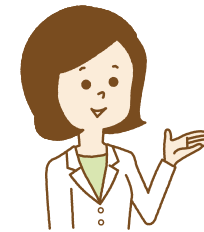
口腔がんが他のがんとは決定的に違うのは「外から見えない」ことです。口腔内病変は鏡を見れば、自分の肉眼で見ることができ、手指で触診できるため比較的早い段階で見つけることが可能です。早期発見は治療率が高くなります。少しの異常でもそのうち治るだろうと放置したり、見過ごしたりしないよう注意が必要です。自分でこまめに観察し、気になることがあればなるべく早めに診察を受けましょう。早期発見、早期治療を徹底することが何よりも大事です。

口腔がんについて



(医)周凜会 歯科医師
山崎 ひとみ

ワンポイントアドバイス



がん検診の申し込みが始まります

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

がん検診申込書を3月上旬までに送付します。忘れずに申し込みましょう

現在、日本では3人に1人ががんで亡くなるといわれ、日本人の死因のトップです。また、2人に1人は生涯において一度はがんにかかるといわれています。

がん研究が進み、健康的な生活習慣(禁煙・節酒・バランスのよい食生活、運動など)が、がん予防につながることや、がんの多くは「治る」可能性もでてきました。とはいえ、これさえ守ればがんにならないという方法はなく、進行した状態で発見されると、治療が難しい場合も少なくありません。

初期のがんは、自覚症状がありません。自分は大丈夫だと思っても、気付かないうちにがんが潜んでいる可能性があります。こうした「がん無症状」の人ががん検診を受けることで、初期段階のがんを発見することができます。カギは「早期発見」です。早期に適切な治療を受けることで、体への負担や、がんによる死亡リスクを軽減できます。自分のためはもちろん、あなたを必要としている人のためにもがん検診を受けましょう。

■申込期限 3月31日(日)

※職場や病院などで検査する機会がある人は申し込み不要ですが、申し込まない理由に○をつけて返送してください

※3月中旬までに申込書が届かないときは、市健康推進課(☎22-0179)にご連絡ください

■平成31年度のがん検診予定

検診名	対象者	実施予定期間	検査内容	検診料(予定)	受検間隔
肺がん(結核)検診		6月中旬～7月上旬	胸部レントゲン撮影	1,000円	毎年1回
大腸がん検診	40歳以上の男女	◆容器配付 7月上旬～8月上旬 ◆容器回収 8月中旬～9月上旬	便潜血反応検査	1,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性	8月中旬～9月上旬	乳房レントゲン撮影 超音波検査(40歳代のみ)	2,000円	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性		子宮頸部の細胞検査	2,000円	
胃がん検診	40歳以上の男女	10月上旬～11月上旬	胃部レントゲン撮影	2,000円	毎年1回

受動喫煙防止に向けた取り組みを本格化します

健康寿命の延伸と望まない受動喫煙をなくすため、市は昨年12月に受動喫煙防止対策等検討委員会を立ち上げました。市民の健康増進を図るため、さまざまな啓発活動を行いながら、市民、事業者、行政、それぞれができる取り組みを促します。

ラグビーワールドカップ2019™釜石開催時には、国内外から多くの観光客が来ることが予想されます。受動喫煙のない快適な空間の維持に努めましょう。

- ルールを守り、指定された喫煙場所以外での喫煙はやめましょう
- 屋外でも周囲に配慮し、特に妊婦や子どもがいる場での喫煙はやめましょう
- タバコの吸い殻のポイ捨てはやめましょう

※健康増進法の一部が改正され、学校や病院、幼稚園、保育園、行政機関などの敷地内は7月1日から全面禁煙となります(受動喫煙対策を施した屋外の喫煙所の設置は可)

