

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	4月中	県内小児科	平成31年3月生	なし
3～4カ月児健診	4月～5月中		平成31年1月生	
9～10カ月児健診			平成30年7月生	
1歳6カ月児健診	4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9月生	あり
3歳児健診			平成27年9月生	
6カ月児健診・BCG接種	4月24日(木) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	平成30年10月生	あり
2歳児い歯健診	4月11日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成28年9月生	
4歳6カ月児発達検査	4月18日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成26年9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	4月5日(金)、12日(金)、19日(金)、 26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)	4月20日(出) ① 9:30～11:30 (受付9:20～ 9:30) ②10:00～11:30 (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	4月17日(木)
もぐもぐごっくん教室 【初期】(※2)	4月9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	4月5日(金)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	4月15日(月) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	4月11日(木)

※1母子健康手帳、母子健康手帳副読本 ※2母子健康手帳、パスタオル

市開設相談

内容	日時	場所	対象者	申込期限
栄養相談	4月18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	4月15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)	4月23日(火)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	4月18日(木)	11:00～12:00 ※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		13:00～14:00 ※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
乗り物酔いのお薬

春の訪れとともに、行楽などへ乗り物で出かける機会も多くなるといわれています。今回は、乗り物が苦手な人の強い味方、酔い止め薬についてのワンポイントです。

乗り物酔いは英語で「motion sickness (動揺病)」といわれます。目からの情報・耳で感じる平衡感覚と、体を動かす筋肉の情報などによる位置情報のズレが主な原因とされ、自律神経が興奮し、乗り物酔いの状態になるといわれています。

ドラッグストアなどで入手可能な酔い止め薬の多くには、動揺病の症状を予防し、和らげる目的で、抗ヒスタミン剤、鎮うん剤(抗めまい剤)、抗コリン剤、鎮静剤などいくつかの成分が配合されています。持病のある人は、これらの成分に注意が必要です。持病がある人は、特に閉塞隅角緑内障、前立腺肥大症、ぜんそくを治療中の場合は、かかりつけ医師、薬剤師に必ず相談しましょう。これらの薬が使えない場合でも、多くは他の選択が可能です。

また、服用により眠気を生じることもあり、自動車の運転や機械類の取り扱いには注意が必要です。抗コリン剤は発汗を抑制する作用もありませんので、高温多湿の環境では注意が必要です。

酔い止め薬は、乗り物に乗る30分から1時間前に服用しましょう。また軽い食事をしておくと心掛け、暗示による効果も期待できる。「これを飲めば大丈夫！」と声を掛けることもいいでしょう。

お薬を上手に使うことで快適なお出かけをしましょう。

宇部 博 英



みんなでつなごう いのちとこころの絆

～3月は岩手県自殺対策強化月間です～

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

一人でも多くの自殺を防ぐため、自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、関係機関・団体、市民の皆さんと共に、啓発事業や各種相談支援などに取り組みます。



思い当たる事はありませんか?

〈見逃さないで こころのSOS〉

こころや体が多少つらくても、私たちはつい「気の持ちようでがんばれる」「時間がたてば良くなる」などと思ってしまいがちです。しかし、そうやって無理を続けていると、いつか本当に病気になってしまうかもしれません。大切なのは、こころや体のつらさに“見て見ぬフリ”をしないことです。

こころのセミナー 元気な“こころとからだ”をとりもどそう

現代は、ストレス社会と言われています。眠れない、体の調子が悪い、不安があるなどストレスを抱えている市民の皆さんの声も聞こえてきます。市は、こころの健康の回復のため、睡眠の大切さやストレスとの上手な付き合い方などを学ぶセミナーを開催します。

〈日程・場所〉

月日	時間	場所
3月20日(木)	10時	釜石地区生活応援センター
	13時30分	甲子地区生活応援センター
3月25日(月)	10時	鶴住居地区生活応援センター
	13時30分	根浜集会所

〈内容〉

テーマ 「睡眠、ストレスとの上手な付き合い方」
講師 臨床心理士 なかやたかはる 中谷敬明さん
※申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください

がん検診の申込期限は3月31日です

市は、がん検診申込書を2月下旬に発送しました。忘れずに申し込みましょう。
※対象者で申込書が届かないときは、市健康推進課 (☎22-0179) へご連絡ください

平成31年度のがん検診予定

検診名	対象	実施時期(予定)	検診料(予定)
肺がん(結核)検診	40歳以上の男女	6月中旬～7月上旬	1,000円
大腸がん検診	40歳以上の男女	容器配布7月上旬～8月上旬 容器回収8月中旬～9月上旬	1,000円
乳がん検診	40歳以上の女性	8月中旬～9月上旬	2,000円
子宮頸(けい)がん検診	20歳以上の女性	8月中旬～9月上旬	2,000円
胃がん検診	40歳以上の男女	10月上旬～11月上旬	2,000円

平田診療所は3月31日で閉所します

最終診療日は3月28日(木)

平田診療所は、東日本大震災後、釜石南部地域の医療提供体制を整えるため、平田地区サポートセンター内に開所し、被災者支援を目的に診療を行ってきました。復興公営住宅の整備が進み、平田地区サポートセンターが本年3月末をもって閉鎖となることから、平田診療所もその役割を終え閉所します。これまで、平田診療所で診察、治療などを行っていた医師は、4月から釜石のぞみ病院で勤務します。

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179