

毎月19日は食育の日



釜石市食育マスコットキャラクター
ほたてちゃん

毎月19日は食育の日

6月は食育月間です！
～家族みんなで「食」について
考えてみましょう～

★第2次釜石市食育推進計画を策定しました

朝食欠食率が大きな課題です

釜石市の子どもたちの朝食欠食率は、県平均よりも高い状況にあります。
毎日朝食を食べる人は、食べない人と比べて「食事の栄養バランスが良い」「早寝・早起きの人が多い」などの研究結果が出ています。
今後、朝食をとる習慣や生活リズムの確立を重視して取り組む必要があります。

食育推進スローガン おはようみんなで朝ごはん！ 元気ヘトライ！ ほたてちゃん

毎日の朝ごはんは元気な1日を過ごすために欠かせないものです。
今日もみんなで朝ごはんを食べて、釜石を代表するスポーツ「ラグビー」の「トライ」のように、釜石全体の元気につなげましょう。

毎月3日はかまいしカミカミデー

「よくかむこと」は肥満予防や歯予防につながります。市は毎月3日をかむ日と定め、学校給食での「かみかみ献立」提供などの取り組みを進めています。家庭でも「よくかむ」食材を料理に取り入れるなど「かむこと」を意識してみましょう。

毎月3日はかまいしカミカミデー

「よくかむこと」は肥満予防や歯予防につながります。市は毎月3日をかむ日と定め、学校給食での「かみかみ献立」提供などの取り組みを進めています。家庭でも「よくかむ」食材を料理に取り入れるなど「かむこと」を意識してみましょう。

毎月3日はかまいしカミカミデー

「よくかむこと」は肥満予防や歯予防につながります。市は毎月3日をかむ日と定め、学校給食での「かみかみ献立」提供などの取り組みを進めています。家庭でも「よくかむ」食材を料理に取り入れるなど「かむこと」を意識してみましょう。

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	7 月中	県内小児科	令和元年 6 月生	なし	
3 ～ 4 カ月児健診	7 月 ～ 8 月中		平成31年 4 月生		
9 ～ 10 カ月児健診			平成30年 10 月生		
1 歳 6 カ月児健診	7 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 12 月生	あり	
3 歳児健診			平成27年 12 月生		
6 カ月児健診・BCG接種	7 月24日(木) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9 階	平成31年 1 月生	あり	
2 歳児いい歯健診	7 月11日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成28年 12 月生		
4 歳 6 カ月児発達検査	7 月18日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成26年 12 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	7 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
パパママ準備教室 (※1)	7 月20日(土) 9:30～11:30 (受付9:20～ 9:30)	市保健福祉センター 9 階	妊娠6～7カ月の妊婦 および配偶者	7 月17日(木)
ベビーマッサージ (※2)	7 月20日(土) 10:00～11:30 (受付9:50～10:00)		おおむね4～12カ月児	
もぐもぐごっくん教室【初期】 (※2)	7 月10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	7 月 8 日(月)
かみかみごっくん教室【中・後期】 (※2)	7 月17日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	7 月12日(金)

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	7 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	7 月16日(火)

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)	7 月23日(火)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	7 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		14:30～15:00 ※予約制
骨髄バンク登録		

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2710

風しん第5期予防接種クーポン券の発送時期を7月上旬に変更します

広報かまいし5月15日号20ページで、風しん第5期定期予防接種の本年度対象者へのクーポン券発送時期を6月中旬とお知らせしましたが、都合により7月上旬の発送に変更します。

●問い合わせ
市健康推進課 成人保健係
☎22-0179

自死遺族交流会「釜石・大槌 わかち合いの集い」を開催します

大切な人を突然、自死(自殺)で失うことは、とてもつらいことです。「わかち合いの集い」はご遺族同士が集い、自分の体験や思いを語り、お互いを理解し合う場です。

●日時 7月2日(火)13時30分～15時

●場所 釜石地区合同庁舎

●対象 家族や親族など大切な人を自死で亡くした人

●内容 遺族同士の分かち合い、遺族のこころのケアに関する情報提供

●保健師が個別の相談もお受けします

●プライバシーは厳守します

●申込期限 7月1日(月)

●申し込み・問い合わせ
釜石保健所保健課 ☎25-2710

毎月19日は食育の日



釜石市食育マスコットキャラクター
ほたてちゃん

毎月19日は食育の日

6月は食育月間です！
～家族みんなで「食」について
考えてみましょう～

★第2次釜石市食育推進計画を策定しました

朝食欠食率が大きな課題です

釜石市の子どもたちの朝食欠食率は、県平均よりも高い状況にあります。
毎日朝食を食べる人は、食べない人と比べて「食事の栄養バランスが良い」「早寝・早起きの人が多い」などの研究結果が出ています。
今後、朝食をとる習慣や生活リズムの確立を重視して取り組む必要があります。

食育推進スローガン おはようみんなで朝ごはん！ 元気ヘトライ！ ほたてちゃん

毎日の朝ごはんは元気な1日を過ごすために欠かせないものです。
今日もみんなで朝ごはんを食べて、釜石を代表するスポーツ「ラグビー」の「トライ」のように、釜石全体の元気につなげましょう。

毎月3日はかまいしカミカミデー

「よくかむこと」は肥満予防や歯予防につながります。市は毎月3日をかむ日と定め、学校給食での「かみかみ献立」提供などの取り組みを進めています。家庭でも「よくかむ」食材を料理に取り入れるなど「かむこと」を意識してみましょう。

毎月3日はかまいしカミカミデー

「よくかむこと」は肥満予防や歯予防につながります。市は毎月3日をかむ日と定め、学校給食での「かみかみ献立」提供などの取り組みを進めています。家庭でも「よくかむ」食材を料理に取り入れるなど「かむこと」を意識してみましょう。

毎月3日はかまいしカミカミデー

「よくかむこと」は肥満予防や歯予防につながります。市は毎月3日をかむ日と定め、学校給食での「かみかみ献立」提供などの取り組みを進めています。家庭でも「よくかむ」食材を料理に取り入れるなど「かむこと」を意識してみましょう。

朝食欠食率% (H27-H29) 朝食欠食率% (H30目標値)

	小学生	中学生	高校生
岩手県	1.6%	5.0%	14.2%
釜石市	3.7	9.1	15.8

出典：岩手健康データウェアハウス (生活習慣病予防支援システム) (H27-H29平均値)

ワンポイントアドバイス

国立病院機構釜石病院薬剤科 関 谷 勇 喜

薬剤師がご自宅に訪問できることをご存じですか？

●薬局の薬剤師が、ご自宅へ伺います！
通院困難などの理由により、自宅などで療養を行っている人が増えており、「薬の管理ができない」「薬が飲めないことがある」など、薬に関する相談が多くなっています。「訪問薬剤管理指導※」は、そのような状況に対応するため、薬剤師が直接自宅などを訪問し、薬の管理や説明を行うことです。個々の問題点にきめ細かな対応を行いますので、ぜひご活用ください。
訪問に関する具体的な内容(対応できる時間や範囲など)は、それぞれの薬局にお尋ねください。

●訪問可能な薬局は次のとおりです

リリーフ薬局	鵜住居町	☎29-1555
おおぞら薬局	大渡町	☎31-2030
はまゆり調剤薬局	大渡町	☎24-3671
中田薬局松倉店	甲子町	☎23-1230
きらら調剤薬局	甲子町	☎25-2360
まつくら調剤薬局	甲子町	☎25-2255
中田薬局上中島店	上中島町	☎21-2050
中島薬局小川店	小川町	☎25-0383
中田薬局小佐野店	小佐野町	☎21-3355
調剤薬局ツルハドラッグ釜石店	只越町	☎31-2268
しおかぜ調剤薬局	天神町	☎55-4343
ハロー薬局	中妻町	☎23-8455

岩手県薬剤師会発信の情報を基に作成しています。
岩手県薬剤師会事務局 (☎019-622-2467)

釜石薬剤師会は、多職種連携による薬学的管理推進モデル事業に参加し、積極的に取り組んでいます

15 2019.6.15 広報かまいし

☎22-0179

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です。

16 2019.6.15 広報かまいし