

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       | 8 月中                     | 県内小児科                                                        | 令和元年 7 月生  | なし   |
| 3～4 カ月児健診     | 8 月～9 月中                 |                                                              | 令和元年 5 月生  |      |
| 9～10 カ月児健診    |                          |                                                              | 平成30年11月生  |      |
| 1 歳 6 カ月児健診   | 8 月中                     | 〈小児科〉<br>県立釜石病院<br>国立病院機構釜石病院<br>釜石しょうけいクリニック<br>〈歯 科〉市内歯科医院 | 平成30年 1 月生 | あり   |
| 3 歳児健診        |                          |                                                              | 平成28年 1 月生 |      |
| 6 カ月児健診・BCG接種 | 8月28日(木) 受付13:00～13:15   | 市保健福祉センター<br>9 階                                             | 平成31年 2 月生 | あり   |
| 2 歳児いい歯健診     | 8 月 8 日(木) 受付 8:45～ 9:30 |                                                              | 平成29年 1 月生 |      |
| 4 歳 6 カ月児発達検査 | 8月22日(木) 受付 9:00～ 9:30   |                                                              | 平成27年 1 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                | 8月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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<br>(※1)         | 8月24日(土)<br>9:30～11:30 (受付9:20～ 9:30)            | 市保健福祉センター<br>9 階 | 妊娠6～7カ月の妊婦<br>および配偶者 | 8月21日(木) |
| ベビーマッサージ<br>(※2)         | 8月24日(土)<br>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<br>【初期】(※2)   | 8月7日(木)<br>10:15～11:30 (受付10:00～10:15)           | 青葉ビル<br>研修室1・2   | おおむね5～6カ月児           | 8月5日(月)  |
| かみかみごっくん教室<br>【中・後期】(※2) | 8月21日(木)<br>10:15～11:30 (受付10:00～10:15)          |                  | おおむね7～12カ月児          | 8月19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 | 8 月22日(木)<br>①14:00～14:50<br>②15:00～15:50<br>③16:00～16:50 | 市保健福祉センター<br>8 階 | 市内に住所がある20歳以上の人 | 8月19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)                   | 8月27日(火) | 13:30～16:00 ※予約制 |
| エイズ相談・検査                          | 8月22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                           |          | 14:30～15:00 ※予約制 |

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2710

毎月19日は食育の日

参加者募集

集まれ!! 小さなシェフ

～やさいはともだち!そだてて たべようあさごはん～

子どもの健やかな成長のためには、毎日の朝ごはんを、好き嫌いをなく何でも食べることが欠かせません。

市は①実演栽培「サンチュを育ててみよう!」②調理実習「サンチュで巻いて☆ドライカレーを作ろう!」③栄養のおはなしの3つの内容で、食育の教室を行います。

夏休み期間中の開催です。この機会に、家族みんなで食を楽しみましょう。たくさんの参加をお待ちしています。

主役の野菜  
「サンチュ」

サンチュを家で育てるよ

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 日 時   | 7月30日(火)9時30分～12時30分         |
| 場 所   | 釜石ガス(株) スタジオ「スマッセ」(鈴子町147-5) |
| 対 象   | 市内の小学生とその保護者 先着10組           |
| 費 用   | 1人300円(食材費)                  |
| 持 ち 物 | エプロン、三角巾、軍手                  |
| 申込期限  | 7月23日(火)までに電話でお申し込みください      |

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

グリーフケア・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違います。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せんか?

- 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

禁煙にチャレンジする人を支援します!

喫煙は脳卒中、肺がんなどの疾患の原因の一つです。市は、健康増進と疾患予防のため、新たに禁煙に取り組む皆さんに禁煙支援剤などを配布し、禁煙への取り組みを支援します。

【支援の流れ】

①面接(予約制)  
喫煙状況の確認やニコチン依存症の診断テストをします

②禁煙支援剤(2週間分)を配布

③開始から4週間目以降に電話で状況確認  
※禁煙に失敗した人には、禁煙外来の受診を勧めます

■対象 40歳～74歳  
※非喫煙者、既に他のニコチン製剤を使用している人、妊婦または妊娠していると思われる人、授乳中の人、重い心臓病の人、急性期脳血管疾患(脳梗塞など)、うつ病と医師に診断されている人は対象外です

■場所 市保健福祉センター

■定員 先着20人

■費用 無料

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

ワンポイントアドバイス

メンタルの不調に関して

現代は管理社会や競争社会による職場での人間関係のストレス、高齢化社会による孤独への不安や介護の不安、核家族化による育児への不安や子どもの発達の問題など、さまざまなストレスの要因が重なり、メンタルの病気になる人が多くなっています。メンタルの病気という不眠や気分の落ち込みなど、感情や思考の面に現れる症状が最初に思い付くと思えます。しかし、そのような症状と同時に頭痛、頭痛、めまい、耳鳴り、味覚異常、首や肩の凝り、胸苦しさ、食欲不振、腹痛、下痢、便秘、四肢の痛み、しびれなどの身体の症状もしばしば現れます。ところが、これらの症状がメンタルの病気の症状とすぐに気付く人が少ないのが現実です。その結果、メンタルの病気になることも、多くの患者さんは身体的症状ばかりに意識が行き、明らかに身体的異常所見が見当たらないのに何度もさまざまな診療科を受診して、本人や家族も疲弊してしまう傾向があります。

明らかに身体的異常所見が見当たらないのに、それでも身体の不調が続く場合は、改めて普段の生活習慣を見直す必要があり、メンタルの病気の可能性も考え、心療内科や精神科を一度受診して相談することをお勧めします。

藤井クリニック院長  
藤井 悠

23 2019.7.15 広報かまいし

…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。

広報かまいし 2019.7.15 22