

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
個別健診	1 か月児健診	10月中	県内小児科	令和元年 9 月生	なし
	3～4 か月児健診	10月～11月中		令和元年 7 月生	
	9～10 か月児健診			平成31年 1 月生	
	1 歳 6 か月児健診	10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30年 3 月生	あり
	3 歳児健診			平成28年 3 月生	
集団健診	6 か月児健診・BCG接種	10月23日(木) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9 階	平成31年 3 月生	あり
		10月23日(木) 受付13:30～13:45		平成31年 4 月生	
	2歳児いい歯健診	10月10日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成29年 3 月生	
	4歳 6 か月児発達検査	10月17日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成27年 3 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	10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
パパママ準備教室 (※1)	10月19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	10月17日(木)
ベビーマッサージ (※2)	10月19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)	10月9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	10月7日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	10月16日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	10月11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	10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	10月15日(水)

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)	10月23日(水)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	10月17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

薬の管理で困ったときは、ご相談ください

①錠ずつ切り離した状態で、プラスチックのシートごと薬を飲みこんでしまう事例があります。高齢者に多い事例で「歳を重ねることでのこのような状態にならないとも限らないから、考え直すキッカケにしてくださいね」と伝えます。

②薬の残りが分かりづらくなります。切り離さない状態であれば、包装シートは1枚10錠ごと(ものによっては14錠ごと)であるため、計算がしやすいのですが、切り離すことで数えることが面倒になります。

③1錠ずつ切り離すことで他の薬が混ざってしまうことがあります。実際、患者さんのお宅で何度か目にしたことがあります。

こういったお話をしながら一包化を提案することもあります。全て一包化の提案をするわけではありません。一包化することで、管理しやすくなる気持や能力を奪うことにもつながりかねないからです。患者さんの状態を見極め、理解を得ながら提案していきたいと考えています。薬の管理で困ることがあれば気軽に薬剤師に相談してください。



ハロー薬局
薬局長 町田 和 敏

ワンポイントアドバイス



いのち
支える

9月は
岩手県自殺防止月間

保健案内板

～みんなでつなごう いのちとこころの絆～

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

市は自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づき、釜石市自殺対策計画アクションプラン（期間：令和元年度～5年度）を策定しました。

釜石市の現状

平成25年以降、釜石市の自殺者は年間10人未満と横ばいの状態が続いています。自殺の原因、動機は「健康問題」「家庭問題」「経済・生活問題」が多くなっています。

基本理念と主な取り組み

誰もが自殺に追い込まれることのない地域を目指し、生きることの包括的支援として自殺対策を推進します。住民全体へのアプローチとして、自殺予防週間や自殺防止月間に合わせた普及啓発や相談窓口の周知、職員を対象としたゲートキーパー養成講座などを行います。

悩んでいる人を支えているのは、家族や友人、職場の同僚など身近にいる人たちです。誰もが悩みを抱える人と関わる可能性があります。私たちにできる支援を考えてみましょう。

誰でもゲートキーパー

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげる人です。

①気付き

いつもと様子が違うと感じたら悩みを抱えているかもしれません。

例：ため息ばかり、食欲がない など

②声掛け

温かく声を掛け、心配していることを伝えてみましょう。

例：「この頃、元気がないようだけど何か悩みがあるの？」などの声掛け

③話を聞く

話を聞くことは悩みを抱えている人の大きな支援になります。相手を否定せず、つらさを理解しようという気持ちでねざらいの言葉をかけます。

例：「よく話してくれたね」「よくがんばってきたね」など

④つなぎ・見守り

相談先の情報を収集し、場合によっては適切な専門家につなぎましょう。

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

地域サロン「よったんせ」を開催しています

ゲートキーパー養成講座を修了したボランティア団体「青い空の会」が市内3カ所の生活応援センターで地域サロン「よったんせ」を開催しています。リラックスしたサロンの中で、あなたも話してみませんか。

中妻地区生活応援センター

毎月第1火曜日 13時30分～15時
☎23-5543

釜石地区生活応援センター

毎月第3火曜日 13時30分～15時
☎22-0180

小佐野地区生活応援センター

毎月第4木曜日 13時30分～15時
☎23-5037

問い合わせ 中妻、釜石、小佐野の各
地区生活応援センターへ

乳がん自己触診法教室を開催します



乳がんは、自分で見つけることのできる数少ない「がん」です。乳がん検診の対象は40歳以上ですが、40歳未満の人も実際に乳房の模型に触れて、自己触診法を学んでみませんか。セルフケアが早期発見につながります。子宮がんについての講話もあります。

●日時・場所

10月11日(金)	①中妻子供の家子育て支援センター	10時30分～11時30分
	②松倉地区コミュニティ消防センター 2 階	14時～15時

●対象 市内在住の女性

●講師 (公財) 岩手県対がん協会 保健師

●内容 乳がんについて、自己触診法

●申込期限 10月9日(水)

●申し込み・問い合わせ ①中妻地区生活応援センター ☎23-5543
②甲子地区生活応援センター ☎21-3151

※託児を希望する人は、申し込み
の際にお伝えください