

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	11月中	県内小児科	令和元年10月生	なし
3～4カ月児健診	11月～12月中		令和元年8月生	
9～10カ月児健診			平成31年2月生	
1歳6カ月児健診	11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4月生	あり
3歳児健診			平成28年4月生	
6カ月児健診・BCG接種	11月27日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和元年5月生	あり
2歳児いい歯健診	11月14日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成29年4月生	
4歳6カ月児発達検査	11月21日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成27年4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	11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
パパママ準備教室 (※1)	11月16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	11月14日(木)
ベビーマッサージ (※2)	11月16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)	11月13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	11月11日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	11月20日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	11月18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	11月21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	11月19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)	11月27日(水)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	11月21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

スポーツ栄養学とは、運動選手のためにあると考えがちですが、日常生活にも応用すると、健康で長生きする元になります。運動する時のエネルギーにはご飯などの炭水化物が必要ですが、運動の1時間ぐらいうちが、終了して30分以内に食べると筋肉増量に働きます。就寝直前に食べると脂肪にしか変わりません。塩分などのミネラルは、みそ汁やスープとして朝や、昼までにしっかりと取りたいです。そうしないと暑い時や運動時に細胞までミネラルが届かなくなり、熱中症になりやすくなります。肉や魚などのタンパク質は、筋肉を作る大切な材料ですが、運動前にたくさん食べると内臓に負担をかけるので、バテやすくなったりおなかをこわしたりします。タンパク質は休みの日などにしっかりと取りたいです。また、高齢になると肉や魚を食べずにあっさりした食事になりがちですが、タンパク質を取らないと筋肉が衰えて転びやすくなります。しかし、少人数での生活では肉や魚を食べるのが大変な時もありますので、鶏肉や豚肉のひき肉をそぼろにしてストックしたり、サケのフレークなどをご飯やおかずかけると食べやすいです。筋肉をつけたい人には、鶏の胸肉やサケなどは、筋肉の材料である必須アミノ酸のBCAAが豊富なためにお勧めです。朝ご飯などにヨーグルト・みそ汁と合わせて食べると準備万端になると思います。



院長 土肥 守
国立病院機構釜石病院

知っていますか？ スポーツ栄養学

ワンポイントアドバイス



インフルエンザの流行の時期が近づいています

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

最近インフルエンザの流行が少し早まっています。冬を迎える前に、早めに予防接種を受けましょう。子どもや高齢者など、免疫力の低下している人は重篤化することがあるので注意が必要です。

小児インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成しています

助成期間 10月15日(火)～12月13日(金)
対象 生後6カ月～18歳(令和元年度内)
助成回数 13歳未満…2回、13歳以上…1回
助成金額 接種1回当たり2,000円
接種協力医療機関

〔釜石市〕県立釜石病院、国立病院機構釜石病院、釜石ファミリークリニック、神林医院、小笠原内科クリニック、小泉医院、庄子医院、平野内科医院、堀耳鼻咽喉科眼科医院、はまと神経内科クリニック、釜石しょうけいクリニック
〔大槌町〕植田医院、藤井小児科内科クリニック、道又内科小児科医院、大槌おおのクリニック、ふじまる内科医院

※接種料金・予約方法は医療機関によって異なります。医療機関に事前に確認してください

高齢者インフルエンザ予防接種

10月上旬に対象者へ予診票と案内書を郵送しました。案内書を確認の上、接種協力医療機関で接種してください。

接種期間 10月15日(火)～12月13日(金)
対象 ①接種日現在65歳以上の人 ②接種日現在60歳から65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人
※対象年齢に達する前に接種した場合は、接種費用の助成対象となりません。必ず誕生日を迎えてから接種してください

接種費用(自己負担額) 2,000円(生活保護受給者は無料)



岩手県いい歯の日のつどい in 釜石

参加無料

日時	11月10日(日) 13時～16時
場所	イオンタウン釜石2階 イベントスペース
内容	豊かな生活を送るために歯と口の健康は欠かすことができません。この機会に口腔の健康について考えてみましょう。
①オープニングセレモニー	13時～ 桜舞太鼓
②イベントコーナー	13時20分～16時 歯科相談コーナー、体験コーナー(唾液検査、フッ化物洗口体験など)、歯医者さんで使う材料で遊んでみようなど
③そばっちといっしょに考えよう!	14時～14時30分 歯とお口のクイズ
④歯と口の健康に関するビデオ上映(各回25分)	13時30分、14時30分、15時30分

問い合わせ 県口腔保健支援センター ☎019-629-5468

