

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	12月中	県内小児科	令和元年11月生	なし
3～4カ月児健診	12月～令和2年1月中		令和元年9月生	
9～10カ月児健診			平成31年3月生	
1歳6カ月児健診	12月中	医療機関は対象者に個別に通知します	平成30年5月生	あり
3歳児健診			平成28年5月生	
6カ月児健診・BCG接種	12月18日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター9階	令和元年6月生	あり
2歳児いい歯健診	12月5日(水) 受付 8:45～ 9:30		平成29年5月生	
4歳6カ月児発達検査	12月12日(水) 受付 9:00～ 9:30		平成27年5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	12月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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)	12月21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	12月18日(水)
ベビーマッサージ(※2)	12月21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)	12月4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	12月2日(月)
かみかみごっくん教室【中・後期】(※2)	12月11日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	12月9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	12月19日(水) 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	12月16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)	12月25日(水)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	12月19日(水)	13:30～18:00 ※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

口内炎について

季節の変わり目などに口内炎の患者さんをよく見かけます。口内炎は疲労やストレス、栄養不足、睡眠不足などで体の免疫力が低下したときによく発症します。また、一口に口内炎と言ってもさまざまな種類があります。円形の潰瘍が中心にありその周りが赤く腫れているような「アフタ性口内炎」。間違って頬をかんだり、入れ歯などの機械的刺激が原因で起こる「カタル性口内炎」。カビ(真菌)の一種であるカンジタ菌が原因で歯茎や粘膜が赤くただれたり、舌が白い苔のようなものに覆われる「カンジタ性口内炎」などが代表的なものでしょう。

口内炎の予防法として、まずはお口の中の清潔を保つことが重要です。歯を磨くだけでなく、歯茎や舌も軽い力でおそうじする事が有効です。次にお口の乾燥を防ぐことも予防につながります。疲労やストレスは唾液の分泌を減少させ、唾液の持つ抗菌洗浄作用を低下させます。普段から適度な水分補給を心がけ、バランスの良い食事や規律正しい生活を送り免疫力を高めましょう。

口内炎がなかなか治らない場合は、かかりつけの歯科医師に相談する事をお勧めします。歯科医院では塗り薬やレーザーによる治療などが主に行われます。また口内炎はアレルギーや自己免疫疾患などの病気が原因で発症する場合もあり、このような場合は内科を受診し、医師と歯科が連携して治療に取り組むことが重要です。口内炎は誰にでも起こりうる身近な病気です。一番の治療は「体の免疫力を高める」という事を忘れてはいけません。



ささき歯科医院院長
佐々木 憲一郎

ワンポイントアドバイス

毎月19日は食育の日



「かまいし健康チャレンジポイント」対象

釜石市健康づくりの集い

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

「Let's try 健康づくり」～みんなの願い健康長寿社会をめざして～

日時 11月30日(土)10時～13時 場所 釜石市民ホールTETTO

入場無料

釜石医師会

- HbA1c(血糖)の測定
- 糖尿病や生活習慣病などの予防啓発パネルの展示など

釜石市スポーツ推進委員協議会 釜石市体育協会

- 体力づくり相談
- ニュースポーツ体験(ポッチャ)

釜石薬剤師会

- 骨密度測定
- お薬相談

釜石歯科医師会 釜石歯科技工士会

- 歯科材料を利用した工作(ペンダント、ハンコなど)

釜石歯科医師会 岩手県歯科衛生士会釜石支部

- フッ化物塗布
受付 10時～12時30分
対象 1歳～小学6年生
※母子健康手帳を持参してください
※歯磨きをしてからご来場ください

市健康推進課 こころのケアセンター

- 楽しみながら頭をリフレッシュ(介護予防のゲーム)
- がん検診リーフレット配布
- 血圧測定
- 自律神経の話
- リラックスコーナー

釜石市食生活改善推進員協議会

- 試食会(限定200食)
11時30分～12時30分
・おすすめ「こびる」
～さつまいものリンゴソース～
- パネル展示
- 献立表の配布

岩手県栄養士会 沿岸地区会釜石地区

- バランスよく食べようゲーム
- 栄養相談
- 減塩アンケート
- 栄養リーフレット配布(糖尿病予防、減塩など)

釜石保健所

- 血管年齢測定
- 肺年齢測定
- アルコールパッチテスト
- 世界エイズデーに関する普及啓発

「OKはまゆりネット」カードを持っていますか

「OKはまゆりネット」は、釜石市と大槌町内の医療機関、介護事業所、地域包括支援センターなどで運用している医療情報ネットワークです。患者さんの診療情報や介護関連情報などを迅速に関係機関の間で共有し、円滑な医療・介護サービスの提供に役立てる他、重複投薬や重複検査を省くことも期待できます。

情報の共有を承諾した人に「OKはまゆりネットカード」(無料)を発行しています。カードをお持ちの方は、加入医療機関などを受診、利用する際にはカードを提示しましょう。

カードはどこで発行しているの?

このシステムに加入している釜石・大槌地域の病院(6カ所)、診療所(13カ所)、薬局(15カ所)で発行しています。県立釜石病院に受診歴のある人が対象です。詳しくは、釜石医師会のホームページをご覧ください。

どんな情報を共有するの?

氏名、年齢、性別、疾患名、既往歴などの基本情報の他、検査データ、画像データ、退院時要約、看護要約、介護関連情報などを共有します。

※情報を共有する医療機関などは、希望により範囲を限定することができます

問い合わせ NPO法人釜石・大槌地域医療連携推進協議会(釜石医師会内) ☎23-7875

