

# 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	令和2年1月中	県内小児科	令和元年12月生	なし
3～4カ月児健診	令和2年1月～2月中		令和元年10月生	
9～10カ月児健診			平成31年4月生	
1歳6カ月児健診	令和2年1月中	医療機関は対象者に個別に通知します	平成30年6月生	あり
3歳児健診			平成28年6月生	
6カ月児健診・BCG接種	1月29日(火) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和元年7月生	あり
2歳児いい歯健診	1月16日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成29年6月生	
4歳6カ月児発達検査	1月23日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成27年6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	1月10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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)	1月18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	1月15日(木)
ベビーマッサージ (※2)	1月18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)	1月15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	1月10日(金)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	1月22日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	1月20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	1月16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	1月14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)	1月22日(木)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	1月16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

**感染症を予防する生活習慣**

**Point ① 手洗い・うがい**  
帰宅時にはうがいと手洗いを、食事の前やトイレの後などにも手洗いをこまめに行いましょう。手洗いは、手の平と甲、指の間、親指、手首、爪先の6つのポイントを意識しましょう。感染症の原因であるウイルスは口から入ってくるので、うがいで侵入を防ぎましょう。

**Point ② 咳エチケット**  
咳やくしゃみをするとき、手で口や鼻を覆うのではなく、肘の内側やティッシュペーパーなどで覆い、咳やくしゃみをした後は、ティッシュペーパーを適切に廃棄しましょう。

**Point ③ ワクチンを接種する**  
インフルエンザワクチンを接種する前の10月の終わりから11月下旬にかけて接種するのが良いでしょう。インフルエンザワクチンの効果を発揮するまで2週間ほどかかります。5～6カ月ほど効果があるので、年1～2回の接種で十分です。免疫力の低いお子さんや高齢者は積極的に接種をお勧めします。

**Point ④ 抗生剤の適正使用**  
風邪などの感染症は、ほとんどがウイルスによるもので、細菌を殺す抗生剤は効果がありません。抗生剤の乱用で近年、抗生剤の効かない「薬剤耐性菌」が増加しています。風邪をひいても、すぐに抗生剤を求めず、まずは安静、栄養、睡眠をしっかりととりましょう。数日経っても回復する傾向がなければ病院を受診しましょう。受診すべきか判断がつかない場合は、かかりつけ薬局をご利用ください。



釜石薬剤師会理事  
はまゆり調剤薬局薬剤師  
三浦 一樹

## 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

# 減塩チャレンジ教室

血圧やメタボが気になる方に…

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

～あなたの健康を改めて意識してみませんか～

保健師・歯科衛生士・管理栄養士・食生活改善推進員(食改さん)と一緒に楽しく減塩について勉強してみませんか。食改さんが調理する、おいしい「塩分2グラム弁当」の試食もできます。食べて、学んで健康になりましょう。地域を問わず、お好きな会場で参加してください。

### 1回目

- 尿中ナトリウム比・血圧の測定
- 保健講話：「血圧と塩分について」「正しい血圧の測り方」
- 栄養講話：「食事の塩分チェック」「食品に含まれる塩分について」
- 試食：「塩分2グラム弁当」

### 内容

※2回で一つの教室です、できるだけ2回コースでの参加をお願いします

### 2回目

- 尿中ナトリウム比・血圧の測定
- 歯科講話：「お口の機能と減塩について」
- 食改さんの減塩に関する活動発表
- グループワーク
- 栄養講話：「減塩習慣を続けるヒント」

会場	開催日	時間・費用など
鶴住居公民館	【1回目】 令和2年1月7日(火)	受付 9時30分～10時 講義 10時～12時 費用 1回目のみ400円 持ち物 筆記用具 定員 各会場先着20人 申込期限 各開催日の2週間前
	【2回目】 2月4日(火)	
小佐野コミュニティ会館	【1回目】 1月9日(木)	
	【2回目】 2月5日(木)	
青葉ビル	【1回目】 1月17日(金)	
	【2回目】 2月17日(月)	

※尿中ナトリウム比を測定しますので、早めにお集まりください

※尿中ナトリウム比：塩分(ナトリウム)と野菜など(カリウム)の摂取のバランスを表す数値

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

## 『釜石市食生活改善推進員協議会』が第50回「南・賀屋賞」を受賞

40年間にわたり、食生活改善をととした地域の健康づくり推進に貢献した団体として評価され、全国最高の賞を受賞。現在、市内では92人の食生活改善推進員が、食育・郷土料理伝承・生活習慣病予防に力を入れ活動しています。



## ノロウイルス感染症・食中毒を予防しましょう

ノロウイルス感染症・食中毒は冬場に多く発生しています。ノロウイルスは手指や食品などを介し、経口で感染し、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。特に子どもや高齢者は重篤化することがあるため注意が必要です。家庭などでできる予防を徹底しましょう。

### 1 手洗いの徹底

トイレの後、調理前後、食事の前は石けんでよく手を洗いましょう。

### 2 人からの感染を防ぐ

感染した人の便や嘔吐物から感染することがあります。嘔吐物などを片付ける際は、使い捨て手袋、マスクを着用し、塩素系漂白剤で消毒しましょう。

### 3 食品からの感染を防ぐ

二枚貝は十分に加熱(85℃～90℃で90秒以上)しましょう。調理器具(まな板、包丁、食器、ふきん)は使用後すぐに洗浄し、消毒しましょう。

ノロウイルスに感染した場合は、体力の消耗・脱水症状を避けるため、十分に水分と栄養を補給しましょう。

