## 保健だより



	健診(予防接種)内容	日時	場所	対 象 者	個別通知
個別健診	1カ月児健診	2月中		令和2年1月生	なし
	3~4カ月児健診	2月~3月中	県内小児科	令和元年11月生	
	9~10カ月児健診	2月~3月中		令和元年5月生	
	1歳6カ月児健診	2月中	医療機関は対象者に個別に 通知します	平成30年7月生	あり
	3歳児健診	274		平成28年7月生	0)*)
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	2月26日에 受付13:00~13:15		令和元年8月生	
	2歳児いい歯健診	2月13日休 受付 8:45~ 9:30	市保健福祉センター   9階	平成29年7月生	あり
	4歳6カ月児発達検査	2月20日休 受付 9:00~ 9:30		平成27年7月生	

### 母子健康手帳の交付・各種教室・集団予防接種

ラ」には、ない人门 したが上 人口・かびた					
内容	日時	場所	対 象 者	申込期限	
母子健康手帳の交付	2月7日蛍、14日蛍、21日蛍、 28日蛍 (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)	2月15日出 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	2月12日(水)	
ベビーマッサージ (*2)	2月15日仕) 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)	2月12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	2月7日飿	
かみかみごっくん教室 【中・後期】 (※2)	2月19日例 10:15~11:30 (受付10:00~10:15)		おおむね7~12カ月児	2月17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

**公工**/2/净形图型:4月数

到休日母事参本

内 容	日時	場所	対 象 者	申込期限
栄養相談	①14:00~14:50 2月20日休 ②15:00~15:50 ③16:00~16:50		市内に住所がある20歳以 上の人	2月18日以

### 問い合わせ…市健康推進課(市保健福祉センター2階) ☎22-0179

金石体健川用設性談				
実施日	実施時間			
2月26日(水)	13:30~16:00 ※予約制			
2月20日休				
	11:00~12:00 ※予約制			
	[11.00/~12.00			
	14:30~15:00 ※予約制			
	2月26日例			

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2710

る部の こと こと ここと おどは血 一度医療に治療中 瘤機の 感 の関 で 無を部 場合が状で 合が、 チエ エコ 述

0

症

す腹状

法応安裂以40す超す なとし、などですり、 、 える 6 。破 部拡瘤は 6  $CM \mathcal{O}$ cm以破ま すれいて全国 スク すれて 裂で 上で 旦 のは リスず は径 約 以大 間 外しこ 方がば、 のたの 根場た 本合め 率上だ な 手 5 が 、增 治術Cmこ はでな5加 療がをの8030り㎝し

方適目破% 分まをま

を動あ る裂 施制れと後恐高合壁腹 4 裂行限ばいまれて大動大 死亡後、 て生のケ 拡大に きます 至瘤 導を抑多 0) 定え 々 T 存在 期る 3 あ 初 的たり す cm 約 なめまめに て気死破上の存付を裂にで C血す 圧

検管気在か引が拡大が査理付がずき起大が

、き分

幹

バ 夫

~みんなで「減塩」に取り組みましょう!~

## 12月~3月は 一釜石市減塩取り組み 強化期間」です 釜石市 食育マスコットキャラクタ ほたてちゃん



1111117

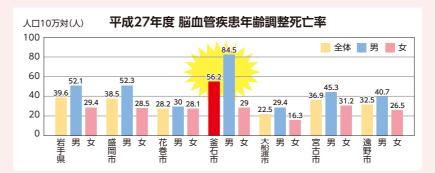
【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

釜石市の脳血管疾患の年齢調整死亡率は岩手県の中でも高い状況です。 特に男性はダントツに高い状況にあります。

脳血管疾患を招く原因のひとつに「食塩の取りすぎ」による「高血 圧 が挙げられます。

私たちが取っている塩分の多くは「塩」「しょうゆ」「みそ」など の「調味料」に含まれます。これらは煮物や漬物など「塩による保 存」が多い日本の文化的背景からきています。

毎日の食生活を見直すことは、脳血管疾患の予防だけでなく「健康 づくり」全体につながります。まずは「調味料」に気を付けて、コツ コツ「減塩」に取り組みましょう。



# 今日から出来る減塩目標



6月19日は食育の<sub>日</sub>

## 胃がん検診を追加で実施します

令和元年度胃がん検診を受け忘れてしまった人、しばらく胃がん 検診を受けていない人は、この機会に受けましょう。

日時 2月16日日 受付時間 7時~9時

場所 昭和園クラブハウス

対象 令和2年3月31日時点で40歳以上の人

※令和元年度中に市や職場の胃がん検診を受けた人、病院で検 査を受けた人、もしくは受ける予定の人は検査不要です

検診料 2,000円

※70歳以上(令和2年3月31日時点)、市民税非課税世帯、生 活保護受給者は無料

申込期限 2月12日(水)

※月~金曜日(祝日を除く) 8時30分~17時15分に市健康推 進課へ電話でお申し込みください

定員 先着200人

### 注意事項

- ○定期的に胃の検査を受けている人や、胃がんなどの疾患によ り通院や治療を受けている人などは事前に主治医に相談の 上、お申し込みください
- ○自力での体重の支えや回転が難しい、水や食べ物の飲み込み が悪い、むせやすいなど健康状態によっては受検できない場 合があります。検査を受けるにあたり不安な点がある人は、 申し込みの際にご相談ください

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

# フッ化物塗布事業 を行います

期日 2月16日(日)

受付時間 9時30分~11時30分、

13時~14時30分

場所 市保健福祉センター9階

対象 市内在住の1歳~小学6

年生

費用 無料

持ち物 母子健康手帳

- ※予約不要です
- ※歯磨きをしてきてください。フッ 化物を塗布した後30分程度、 飲食ができなくなります
- ※保護者には、歯科医師、歯科

衛生士が虫歯 予防のアドバ イスをします



問い合わせ 市健康推進課 母子保健係 **22-0179** 

、起きし

14

もい

満は

感 無

あ腰が

径

り痛

を

る

7

も多