# 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

## 3月は自殺対策強化月間です
## ～みんなでつなごう いのちとこころの絆～

岩手県の自殺者数は年々減少傾向にありますが、全国的にみると悪いほうから3番目になります。一人一人が心の健康問題の重要性を認識し、自分の身近にいる人の心の不調に気付き、適切に対処できるよう理解の輪を広げていきましょう。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を実施していますので、ご利用ください。

### よりそいホットライン　24時間年中無休

どなたでも、どんな悩みでも相談できる電話です。

**相談内容**　暮らしの中で困っている事、聞いてほしい悩みや気持ち、性暴力、DV、性別や同性愛、自殺を考えるほど思い悩んでいる事など

**☎0120-279-226**
（通話料無料。携帯電話、PHS、公衆電話からもつながります）

### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています。働く人のための相談窓口の紹介や職場のメンタルヘルス対策、ストレスセルフチェックなど役立つ内容をお知らせします。

「こころの耳」

### 働く人の「こころの耳電話相談」

働く人やその家族、企業の人事労務担当者の皆さんからメンタルヘルス不調などの相談をお受けします。

**☎0120-565-455**（通話料無料。月・火曜日17時～22時、土・日曜日10時～16時 ※祝日を除く）

## がん検診の申込期限は3月31日㈫です

市は、がん検診申込書を2月上旬に発送しました。忘れずに申し込みましょう。対象者で申込書が届かないときは、市健康推進課（☎22-0179）にご連絡ください。

■令和2年度のがん検診予定

| 検診名 | 対象 | 実施時期（予定） | 検診料（予定） |
|---|---|---|---|
| 肺がん（結核）検診 | 40歳以上の男女 | 6月中旬～7月上旬 | 1,000円 |
| 大腸がん検診 | | 容器配付　8月中旬～9月上旬<br>容器回収　9月上旬～9月下旬 | 1,000円 |
| 乳がん検診 | 40歳以上の女性 | 7月上旬～7月下旬 | 50歳以上　2,500円<br>40～49歳　3,000円 |
| 子宮頸（けい）がん検診 | 20歳以上の女性 | 9月上旬～9月下旬 | 2,000円 |
| 胃がん検診 | 40歳以上の男女 | 10月上旬～11月上旬 | 2,000円 |

改正健康増進法 4月1日全面施行

## なくそう！望まない受動喫煙
### ～マナーからルールへ～

健康寿命の延伸と望まない受動喫煙をなくすため、改正健康増進法が4月1日に全面施行されます。昨年7月1日から学校や児童福祉施設、病院、行政機関などは敷地内禁煙となっています。

【4月1日施行　受動喫煙対策の新しいルールのポイント】
1　多くの施設（飲食店やオフィス、事業所、公共機関など）において、原則、屋内が禁煙になります
2　20歳未満の人は、喫煙エリアへの立ち入りが禁止になります
3　喫煙室がある場合には標識を掲示することが義務化されます

屋内原則禁煙

屋外や家庭などで喫煙を行う場合は、周囲に人がいない場所で喫煙をするなど、周りへの配慮が必要です。受動喫煙防止のため、ご協力をお願いします。



# 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 個別健診 | 1カ月児健診 | 4月中 | 県内小児科 | 令和2年3月生 | なし |
| | 3～4カ月児健診 | 4月～5月中 | | 令和2年1月生 | |
| | 9～10カ月児健診 | | | 令和元年7月生 | |
| | 1歳6カ月児健診 | 4月中 | 医療機関は対象者に個別に通知します | 平成30年9月生 | あり |
| | 3歳児健診 | | | 平成28年9月生 | |
| 集団健診 | 6カ月児健診・BCG接種 | 4月22日㈬ 受付13:00～13:15 | 市保健福祉センター 9階 | 令和元年10月生 | あり |
| | 2歳児いい歯健診 | 4月9日㈭ 受付 8:45～ 9:30 | | 平成29年9月生 | |
| | 4歳6カ月児発達検査 | 4月16日㈭ 受付 9:00～ 9:30 | | 平成27年9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 | 毎週金曜日①13:00～②14:00～③15:00～ | 市健康推進課 | 妊娠届出書を取得した妊婦 | 前日までに要予約 |
| パパママ準備教室（※1） | 4月18日㈯ 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 | 4月15日㈬ |
| ベビーマッサージ（※2） | 4月18日㈯ 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） | 4月8日㈬ 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 | 4月6日㈪ |
| かみかみごっくん教室【中・後期】（※2） | 4月15日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15） | | おおむね7～12カ月児 | 4月13日㈪ |

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 | 4月16日㈭ 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 | 4月9日㈭ |

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） | 4月27日㈪ | 13:30～16:00　※予約制 |
| エイズ相談・検査 | 4月16日㈭ | 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

## ワンポイントアドバイス

### 一般的な感染症対策について

県立釜石病院薬剤科
佐々木　智　広

新型コロナウイルス感染症が大きな話題となっています。感染症対策の基本を押さえておくことはとても大切です。基本は「マスクの着用を含む咳エチケット」と「手洗い」となります。

**●咳エチケットについて**

くしゃみや咳には、飛沫（ひまつ）にウイルスを含んでいる可能性があります。他の人にうつさないように次のような行動を心掛けましょう。

①マスクを着用する。マスクは口と鼻の両方を覆います。隙間がないよう鼻までしっかりと覆ってください。マスクを外すときはひもの部分を持って外し、フィルターの外側を触らないようにして廃棄してください。

②マスクがないときはティッシュペーパー、ハンカチで口、鼻を覆ってください。

③とっさのときは、袖で口、鼻を覆ってください。何もせずに咳やくしゃみをする、手で押さえることは、感染を広げるリスクとなりますので避けましょう。

**●手洗いについて**

ドアノブや手すり、バスのつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着する可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。爪は短く切り、手洗いの前に時計、指輪は外すようにしてください。

この感染症対策は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪や季節性インフルエンザ対策にも有効ですので、積極的に実施しましょう。

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です。