高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

対象者には、4月下旬に予診票を送付します。

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

■対象

①令和２年度内に、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人

対象	生年月日	対象	生年月日
65歳になる人	昭和30年４月２日～昭和31年４月１日	85歳になる人	昭和10年４月２日～昭和11年４月１日
70歳になる人	昭和25年４月２日～昭和26年４月１日	90歳になる人	昭和５年４月２日～昭和６年４月１日
75歳になる人	昭和20年４月２日～昭和21年４月１日	95歳になる人	大正14年４月２日～大正15年４月１日
80歳になる人	昭和15年４月２日～昭和16年４月１日	100歳になる人	大正９年４月２日～大正10年４月１日

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある人（身体障害者手帳１級程度）

■費用　4,000円（市の助成金額を差し引いた金額。生活保護受給者は無料）

※過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は助成対象外です

※予診票が送付された場合でも、過去に任意接種で受けたことがある人は助成対象外です

■接種期限　令和３年３月31日㈬

■その他　高齢者肺炎球菌ワクチンが新型コロナウイルス感染症に効果があるかどうかは、確認されていません

問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

市は、子宮頸（けい）がん予防接種の積極的勧奨を控えています

子宮頸がん予防接種は、平成25年度から定期の予防接種になりました。しかし、ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みを訴える副反応が発生したため、平成25年６月に厚生労働省から全国の自治体に、子宮頸がん予防接種について、積極的に勧奨すべきではないという勧告が出されました。市は、国の勧告に従い、対象者への個別通知など接種の積極的な勧奨を控えています。

※現在でも、国の方針に変更はありません

◇子宮頸がん予防接種を希望する人は、定期接種として無料で受けることができます
◇ワクチンの「有効性」と接種による副反応が起こる「リスク」を十分に理解した上で、接種をご検討ください。詳しくは市または厚生労働省のホームページをご覧ください

釜石市　厚生労働省

問い合わせ　市健康推進課　母子保健係　☎22-0179

続けよう健康づくり、ためよう健康ポイント

「かまいし健康チャレンジポイント」を行っています

←ポイント対象の活動は、このマークが目印です

市民の皆さんが、自分の健康状態や生活習慣を理解し、楽しく、無理せず、継続して健康づくりに取り組むことができるように「かまいし健康チャレンジポイント」を行っています。

対象

18歳以上（高校生を除く）で、市内に住所または居所を有する人。

チャレンジカード配布場所

市健康推進課と各地区生活応援センターで配布しています。参加申込書に必要事項記入の上、提出してください。

ポイントの種類

対象活動ごとにポイントを取得できます。

★各種健診受診ポイント　２ポイント
★健康イベントポイント　１ポイント
★健康がんばるポイント　１ポイント

60ポイント（満点）で1,000円の商品券を贈呈します。

※昨年度のチャレンジカードは継続して使用できます

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

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	５月中	県内小児科	令和２年４月生	なし
	３～４カ月児健診	５月～６月中		令和２年２月生	
	９～10カ月児健診			令和元年８月生	
	１歳６カ月児健診	５月中	医療機関は対象者に個別に通知します	平成30年10月生	あり
	３歳児健診			平成28年10月生	
集団健診	６カ月児健診・BCG接種	５月27日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター９階	令和元年11月生	あり
	２歳児いい歯健診	５月14日㈭ 受付　8:45～　9:30		平成29年10月生	
	４歳６カ月児発達検査	５月21日㈭ 受付　9:00～　9:30		平成27年10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）	５月23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	5月20日㈬
ベビーマッサージ（※2）	５月23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）	５月13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	5月11日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	５月20日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	5月18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	５月21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	5月14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）	５月25日㈪	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	５月21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

うつ病と自殺の予防について

釜石厚生病院　院長　植松美行

平成10年から日本では自殺者数が毎年３万人を超え、危機意識の中で平成18年に「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を」とうたった自殺対策基本法が制定されました。その後のさまざまな取り組みにより、近年の自殺者数は減少傾向にあります。それでも未だ毎年２万人近くが自ら命を絶っています。特に10代～30代の死因の第一位は自殺です。理由は健康問題や経済的な問題、家庭の問題など多岐にわたり、悩みを相談したり助けを求めることができなかったことが、背景にある大きな課題であると指摘されています。自殺が「孤独の病」といわれるゆえんです。

一方自殺直前には、70～80％がうつ病をはじめとした精神疾患を抱えていたことが明らかとなっています。うつ病は気分の落ち込みの他、意欲や気力が失われ何をするのもおっくうになり、さらに不眠や食欲不振などの症状も伴うことが多い病気です。頭痛や目まい、耳鳴り、胸痛、腹痛などの身体症状を合併することもあります。思考力や判断力が低下することも特徴です。こうした状態に陥った人を「怠けている」と見なしたり「気の持ちようだ」と叱咤（しった）激励するよりも、まずは本人のつらい気持ちを受け止め、周囲で支え、援助につなげることが大切です。うつ病は早期に適切な治療をすれば十分に治る病気なのです。

…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。