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	9月中	県内小児科	令和2年8月生	なし
	3～4カ月児健診	9月～10月中		令和2年6月生	
	9～10カ月児健診			令和元年12月生	
	1歳6カ月児健診	9月中	医療機関は対象者に個別に通知します	平成31年2月生	あり
	3歳児健診			平成29年2月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	9月30日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和2年3月生	あり
	2歳児いい歯健診	9月10日㈭ 受付 8:45～ 9:30		平成30年2月生	
	4歳6カ月児発達検査	9月17日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成28年2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①13:30～②14:00～③14:30～	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）	9月26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	9月23日㈬
ベビーマッサージ（※2）	9月26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）	9月9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	9月7日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】	9月16日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	9月14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	9月17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	9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）	9月28日㈪	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	9月17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

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程を変更する場合があります

ワンポイントアドバイス

子どものおやつについて

釜石歯科医師会
福成歯科医院
福成　玄

甘いおやつが大好きな子どもは多いですが、砂糖を多く含む物を食べ続けるとやがて強い甘さでないと満足できなくなり、虫歯リスクだけでなく将来の健康にも悪影響を及ぼします。とはいえ、おやつ（間食）は、一度にたくさん食べられない幼いうちは、必要なカロリーを補う役割も担っています。では、おやつに甘い物をあげるときは、どんな物に気をつけるのが子どもと歯に良いのでしょう。

まず、さつまいも、かぼちゃ、果物など素材に自然な甘さがある物を選びましょう。反対に、チョコレート、キャラメルなど砂糖を多く含み、口の中に長く残る物は避けてください。そしておやつは決めた時間に2回程度にしましょう。物を食べると虫歯菌は糖を餌にして酸を発生させます。酸にとても弱い乳歯は溶けますが、その後唾液によって中和され表面は修復して元に戻ります（再石灰）。ところが、おやつの回数が多いと再石灰が追いつかず、その度に歯は溶け虫歯になってしまうのです。

と、ここまで歯科医としての理想をお話ししましたが、2歳の息子は甘いクッキーが大好きです（苦笑）。子どもにはそれぞれ個性もあるので、あくまで理想として子どものおやつについて考えるきっかけになれば幸いです。

…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。

子宮頸（けい）がん検診を受けましょう

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

子宮頸がんは20代からかかる女性が増えはじめ、死亡率は50代前半から上昇します

9月7日から子宮頸がん検診が始まります。託児スペースのある会場での検診も行いますので、忘れずに受検しましょう。受検票は、8月下旬に発送予定です。

対　象　20歳以上の女性（令和3年3月31日時点）
※2年に1度の検診のため、令和元年度に子宮頸がん検診を受けた人は対象外

検診料　2,000円
※70歳以上（令和3年3月31日時点）、市民税非課税世帯の人、生活保護受給者は無料

検診内容　問診、医師による診察、細胞診

追加申し込みを受け付けます
3月31日までに申し込みできなかった人は、この機会にお申し込みください。
申込期間：8月31日㈪～9月11日㈮
8時30分～17時15分（土・日曜日を除く）

検診日程　受付時間　9時30分～11時、13時～14時

月	日	曜日	場所	託児サービス	大腸がん検診容器回収	駐車場
9	7	月	栗橋地区基幹集落センター　※午前のみ		○ ※午前のみ	少ない
			長内集会所　※午後のみ			少ない
	8	火	釜石・大槌地域産業育成センター		○	あり
	10	木	洞関地区コミュニティ消防センター		○	あり
	11	金	昭和園クラブハウス			あり
	14	月	釜石・大槌地域産業育成センター	◎ 9/7㈪まで要予約	○	あり
	15	火	釜石市民ホールTETTO	◎ 9/8㈫まで要予約	○	なし
	16	水	中妻地区生活応援センター		○	あり
	23	水	中妻地区生活応援センター	◎ 9/16㈬まで要予約		あり
	24	木	中妻地区生活応援センター			あり
	25	金	釜石市民ホールTETTO	◎ 9/18㈮まで要予約	○	なし
	28	月	洞関地区コミュニティ消防センター	◎ 9/18㈮まで要予約		あり
	29	火	中妻地区生活応援センター		○	あり

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止する場合があります
※本年度から子宮頸がん検診と乳がん検診を別日程で実施します

大腸がん検診の追加申込期間を延長します

申込者には、受検票、容器、回収日程表を郵送します。自宅で採便し、回収日に提出してください。

対　象　40歳以上（令和3年3月31日時点）

検診料　1,000円（70歳以上、市民税非課税世帯の人、生活保護受給者は無料）

申込期限　9月11日㈮

受付時間　8時30分～17時15分（土・日曜日を除く）

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179