

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	10月中	県内小児科	令和 2 年 9 月生	なし
	3～4 カ月児健診	10月～11月中		令和 2 年 7 月生	
	9～10カ月児健診			令和 2 年 1 月生	
	1 歳 6 カ月児健診	10月中	医療機関は対象者に個別に通知します	平成31年 3 月生	あり
	3 歳児健診			平成29年 3 月生	
集団健診	6 カ月児健診・BCG接種	10月28日(木) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和 2 年 4 月生	あり
	2 歳児いい歯健診	10月15日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成30年 3 月生	
	4 歳 6 カ月児発達検査	10月22日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成28年 3 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①13:15～②14:00～ ③14:45～	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)	10月24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	10月21日(水)
ベビーマッサージ (※2)	10月24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)	10月14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	10月12日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	10月21日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	10月19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	10月15日(水) 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	10月12日(月)

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)	10月28日(水)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	10月15日(水)	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

ジャガイモの毒

ジャガイモは家庭菜園で人気の作物で、その芽に毒があることはよく知られていますが、緑色になった皮にも毒が含まれます。ジャガイモは荒地でも育つ丈夫な植物で、生き残りのために毒を持ったと考えられます。

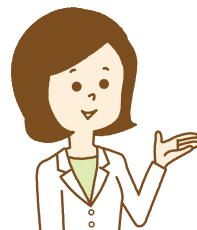
地上露出部・傷ついた部分・発芽部に、ソラニンやチャコニンなどの配糖体アルカロイドを集中させ、その毒性で昆虫や動物から身を守ります。

人間がある程度以上摂取した場合、頻脈、頭痛、嘔吐、胃炎、下痢、食欲減退など多くの症状を起こします。致死量を超えるとこれらの症状ののち、幻覚や昏睡、そして死に至ることもあります。緑化部や芽の部分には100g中100mg程度の毒が含まれ、3、4個摂取すると中毒になる可能性があります。

この毒は普通のジャガイモ(小さいものに多い)にも存在し、1kg当たり数十mgほど含まれます(特に皮に多い)。しかし、中毒量にはほど遠いので緑になっただけならば、そのままでも問題はありません。逆に緑になったジャガイモや芽は食べてはいけません。生のジャガイモは冷蔵保存には適さず、常温保存が良いとされています。また光で「緑化」が進むので、光を遮断し風通しの良い状態で保存しましょう。

ワンポイントアドバイス

せいてつ記念病院 薬剤科 宇部 博 英



## インフルエンザの流行時期が近づいています

～対策を行って予防しましょう～

近年ではインフルエンザの流行が少し早まってきました。冬を迎える前に、早めに予防接種を受け、日頃から予防と早期の治療を心掛けましょう。子どもや高齢者など免疫力の低下している人は、重篤化することがあるので注意が必要です。

### 小児インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成します

**助成期間** 10月5日(月)～12月18日(金)  
**対 象** 生後6カ月～18歳(令和2年度内)  
**助成回数** 13歳未満…2回、13歳以上…1回  
**助成方法** 本来の接種料金(各医療機関で異なります)から、接種1回当たり2,000円(市助成分)を差し引きます(申請不要)

#### 接種協力医療機関

〔釜石市〕 県立釜石病院、(独)国立病院機構釜石病院、釜石ファミリークリニック、神林医院、小笠原内科クリニック、小泉医院、庄子医院、平野内科医院、堀耳鼻咽喉科眼科医院、はまと神経内科クリニック、釜石しょうけいクリニック

〔大槌町〕 植田医院、藤井小児科内科クリニック、道又内科小児科医院、大槌おおのクリニック、ふじまる内科医院

※接種料金や予約方法は医療機関によって異なります。特に本年は、新型コロナウイルス感染症予防のため、医療機関の混雑を防ぐ必要があります。接種を希望する医療機関に必ず事前に確認をお願いします

### 高齢者インフルエンザ予防接種

対象者には、9月下旬に案内を郵送する予定です。接種協力医療機関を確認し、接種してください。

**助成期間** 10月5日(月)～12月18日(金)  
**対 象** ①接種日現在：65歳以上  
②接種日現在：60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人  
※対象年齢に達する前に接種した場合は、接種費用の助成対象となりません。必ず、**誕生日を迎えてから接種**してください

**接種費用(自己負担額)** 2,000円(生活保護受給者は無料)

### グリーフケア・サロンのご案内

大切な人を亡くした後に、つらく悲しい気持ちが続くことがあります。この反応は悲嘆(グリーフ)と呼ばれるもので、人によって表れ方が違います。亡くなった人を時間をかけて大切に位置付けていくためには、さまざまな方法があり、「人に話すこと」もその方法の一つです。大切な人を亡くした同じ経験を持つ人が、お互いの気持ちを分かち合う会を開催します。詳しくは、市健康推進課にお問い合わせください。

～思い当たる事はありませんか？～

- ・亡くなった人の事が頭から離れない
- ・亡くなった人の事について話をしたいと思うが、気軽には話せない
- ・亡くなった人の事を思い出す物を避けてしまう

いのちを支える

9月は 岩手県自殺防止月間

「岩手県自殺予防宣言」キャッチフレーズ

～みんなであつなろう いのちをつなごう～

岩手県の年間自殺死亡率は、平成15年をピークに高い位置で推移しており、令和元年は全国2位になるなど、自殺対策に取り組む必要があります。

岩手県自殺対策協議会は「岩手県自殺予防宣言」を行い、自殺予防に取り組み社会づくりに向けて、皆さんの理解促進と積極的な参画を促すためアピールしています。

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

