保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

乳がん検診を受けましょう

乳がんは40代の女性がかかりやすいがんです。

11月30日から乳がん検診が始まります。受検票は、11月下旬に発送予定です。忘れずに受検しましょう。

●**検診について**

対　象	40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乳がん検診を受けた人は対象外
検診料と検査内容	50歳以上　2,500円（検査内容：問診、マンモグラフィ検査） 49歳以下　3,000円（検査内容：問診、マンモグラフィ検査、超音波検査） ※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

●**追加申し込み**　３月31日までに申し込みできなかった人は、市健康推進課へお申し込みください。

申込期間　11月24日㈫～12月11日㈮８時30分～17時15分（土・日曜日は除く）

●**検診日程**　受付時間　９時30分～11時、13時～14時30分

月　日	場　所	駐車場	月　日	場　所	駐車場
11月30日㈪	栗橋地区基幹集落センター	あり	12月12日㈯	中妻地区生活応援センター	あり
12月１日㈫	釜石・大槌地域産業育成センター	あり	12月22日㈫	洞関地区コミュニティ消防センター	あり
12月２日㈬	昭和園クラブハウス	あり	12月23日㈬	昭和園クラブハウス	あり
12月４日㈮	洞関地区コミュニティ消防センター	あり	令和３年１月13日㈬	釜石市民ホールTETTO	なし
12月５日㈯	中妻地区生活応援センター	あり	１月14日㈭	釜石・大槌地域産業育成センター	あり
12月10日㈭	昭和園クラブハウス	あり	１月19日㈫	中妻地区生活応援センター	あり
12月11日㈮	釜石市民体育館	あり	１月20日㈬	釜石市民ホールTETTO	なし

※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

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう PARTⅡ

出典：日本赤十字社

新型コロナウイルスに関して、さまざまな報道や、不確実な情報、噂話などに流され、不安な気持ちになったり、感染の疑いがある人を差別や嫌悪の目で見てしまったりしていませんか。

このウイルスが怖いのは「３つの“感染症”」という顔があることです

- **第１の“感染症”は** 病気そのものです。
- **第２の“感染症”は** 不安と恐れです。
- **第３の“感染症”は** 嫌悪・偏見・差別です。

このウイルスは分からないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまいます。それが私たちの心の中で膨らみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

第２の感染症“不安・恐れ”に振り回されないために

「気づく力を高める」まずは自分を見つめてみましょう。

- ●立ち止まって一息入れる。深呼吸でもお茶を飲むことでもよいです
- ●今の状況を整理してみましょう
- ●自分自身をいろいろな角度（考え方、気持ち、ふるまいなど）から観察してみましょう

日々の心配事や不安が強くなってくることで、眠れない、食欲がないなど気になる症状がある人は次の窓口に相談してください。

岩手県 新型コロナウイルス感染症相談窓口　☎019-629-6085
相談・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	12月中	県内小児科	令和２年11月生	なし
	３～４カ月児健診	12月～令和３年１月中		令和２年９月生	
	９～10カ月児健診			令和２年３月生	
	１歳６カ月児健診	12月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和元年５月生	あり
	３歳児健診			平成29年５月生	
集団健診	６カ月児健診・BCG接種	12月23日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター９階	令和２年６月生	あり
	２歳児いい歯健診	12月10日㈭ 受付　8:45～　9:30		平成30年５月生	
	４歳６カ月児発達検査	12月17日㈭ 受付　9:00～　9:30		平成28年５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）	12月19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	12月16日㈬
ベビーマッサージ（※2）	12月19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）	12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	12月７日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※２）	12月16日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	12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	12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	12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）	12月23日㈬	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	12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

歯周病について

かっし歯科医院　藤井哲明

歯周病とは、歯と歯を支える歯茎（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。近年、国内外の研究で歯周病菌であるジンジバリス菌が歯茎から血管を通って体内に侵入することで、アミロイドベータなどの異常なタンパク質が脳に蓄積してしまい、アルツハイマー型認知症の原因になると分かってきました。また、認知症以外にも脳梗塞や糖尿病などの病気にも歯周病が関与しているとされています。

歯周病には歯磨きや生活習慣の改善などの予防が不可欠ですが、とても大切なこととして、仮に積極的な歯周治療が終わっても、定期的に口の中、歯の回りの組織のチェックを受けることが必要と考えます。歯周病は再発しやすい病気ですので、場合によっては再度問題が見つかり、治療が必要になることもあります。ぜひとも期間を決めて、毎日の的確な歯磨きと規則正しい生活習慣ができているかどうか、再発がないか、定期的に歯科医院でチェックを受けることをお勧めします。

…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