

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       | 令和 3 年 1 月中                | 県内小児科             | 令和 2 年 12 月生 | なし   |
|            | 3 ～ 4 カ月児健診   | 令和 3 年 1 月中～ 2 月中          |                   | 令和 2 年 10 月生 |      |
|            | 9 ～ 10 カ月児健診  |                            |                   | 令和 2 年 4 月生  |      |
|            | 1 歳 6 カ月児健診   | 令和 3 年 1 月中                | 医療機関は対象者に個別に通知します | 令和元年 6 月生    | あり   |
|            | 3 歳児健診        |                            |                   | 平成 29 年 6 月生 |      |
| 集団健診       | 6 カ月児健診・BCG接種 | 1 月 27 日(水) 受付 13:00～13:15 | 市保健福祉センター<br>9 階  | 令和 2 年 7 月生  | あり   |
|            | 2 歳児いい歯健診     | 1 月 7 日(木) 受付 8:45～ 9:30   |                   | 平成 30 年 6 月生 |      |
|            | 4 歳 6 カ月児発達検査 | 1 月 21 日(木) 受付 9:00～ 9:30  |                   | 平成 28 年 6 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<br>(※1)          | 1 月 23 日(土)<br>9:30～11:30 (受付 9:20～ 9:30)   | 市保健福祉センター<br>9 階 | 妊娠 6 ～ 7 カ月の妊婦<br>および配偶者 | 1 月 20 日(水) |
| ベビーマッサージ<br>(※2)          | 1 月 23 日(土)<br>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<br>【初期】(※ 2)   | 1 月 13 日(水)<br>10:15～11:30 (受付 10:00～10:15) | 青葉ビル<br>研修室 1・2  | おおむね 5 ～ 6 カ月児           | 1 月 8 日(金)  |
| かみかみごっくん教室<br>【中・後期】(※ 2) | 1 月 20 日(水)<br>10:15～11:30 (受付 10:00～10:15) |                  | おおむね 7 ～ 12 カ月児          | 1 月 18 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

|      | 日 時                                                         | 場 所              | 対 象 者             | 申込期限        |
|------|-------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------|
| 栄養相談 | 1 月 21 日(木)<br>①14:00～14:50<br>②15:00～15:50<br>③16:00～16:50 | 市保健福祉センター<br>8 階 | 市内に住所がある 20 歳以上の人 | 1 月 18 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)                      | 1 月 27 日(水) | 13:30～16:00 ※予約制 |
| エイズ相談・検査                             | 1 月 21 日(木) | 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

お薬箱も年末大掃除しませんか？

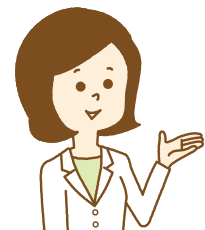
今年、新型コロナウイルスの影響でステイホームの時間が多く、断捨離をした人も多いのではないのでしょうか。その中でお薬箱の片づけはしましたか。家にある全ての薬を全部出してみてください。使用期限が切れているものや、何のために処方された(購入した)か分からない薬、軟こうのキャップや折り目から中身が漏れ出ているものはありませんか。安全に効果的に薬を使うためには、整理整頓がとても大切です。

使用期限の切れた薬を服用して症状が悪化したり、薬剤の変性によって毒性が増し病気になるという可能性もあります。劣化した添加物でじんましんが出る事も。また、同じ薬がたくさんあるのに毎回処方してもらっていた…と気づく事もあります。

日本人は「もったいない」精神が強いのですが、期限切れ、期限や効能が分からない薬は廃棄しましょう。そして、たくさんある薬は次回の処方では断るようになれば財布にも優しくなります。処方された内服薬は使用期限が見て分からないものが多いので、薬袋の調剤日を参考に 1 年以上過ぎたものは廃棄してください。そのために薬は薬袋に入れたまま説明書と一緒に保管することを勧めます。ぜひ年末の大掃除のリストに「お薬箱」も入れてください。

リリーフ薬局

打越 賀代



ノロウイルス感染症・食中毒を予防しましょう

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

ノロウイルス感染症・食中毒は冬場に多く発生しています。  
ノロウイルスは手指や食品などを介し、経口で感染し、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。特に子どもや高齢者は重篤化することがあるため注意が必要です。  
家庭などでできる予防を徹底しましょう。



1 手洗いの徹底

トイレの後、調理前後、食事の前は石けんでよく手を洗いましょう。



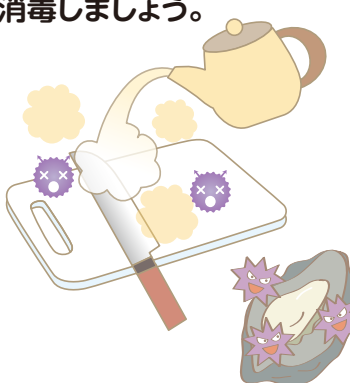
2 人からの感染を防ぐ

感染した人の便や嘔吐物から感染することがあります。嘔吐物などを片付ける際は、使い捨て手袋、マスクを着用し、塩素系漂白剤で消毒しましょう。  
※ノロウイルスは消毒用アルコールでは不活化せず、塩素系漂白剤での消毒が有効です。



3 食品からの感染を防ぐ

カキなどの二枚貝は十分に加熱(85℃～90℃で90秒以上)しましょう。調理器具(まな板、包丁、食器、ふきん)は使用後すぐに洗浄し、消毒しましょう。



ノロウイルスに感染した場合は、体力の消耗・脱水症状を避けるために、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

「釜石・大槌 わかち合いの集い」を開催します

家族など大切な人を突然に自死(自殺)で失った同じ体験を持つ人々が、その体験や思いを語り合い、悲しみや心の痛みを分かち合う場です。互いに支え合い、より生き生きと生きる自分を見い出していただくことを目的に開催します。

|      |                                          |
|------|------------------------------------------|
| 日 時  | 令和 3 年 1 月 19 日(火) 13 時 30 分～15 時        |
| 場 所  | 釜石地区合同庁舎 2 階 相談室 3                       |
| 対 象  | 家族や親族など大切な人を自死で亡くした人                     |
| 内 容  | ・自死遺族同士の交流と分かち合い<br>・遺族のこころのケアに関する情報提供など |
| 費 用  | 無料                                       |
| 申込期限 | 令和 3 年 1 月 18 日(月)                       |

申し込み・問い合わせ 釜石保健所 保健課 ☎25-2710

