3月は自殺対策強化月間です

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い３月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、国、地方公共団体、関係団体などは連携して、相談事業や啓発活動を実施しています。

県は、一人でも多くの自殺を防ぐため、平成27年７月22日に「みんなでつなごう　いのちとこころの絆」をキャッチフレーズに「岩手県自殺予防宣言」をしました。その取り組みの一つに「理解の輪を広げる」ことを掲げています。

コロナ禍に見舞われた令和２年は、女性や子どもの自殺者の増加が目立ち、これまで10年連続で減少していた全国の自殺者数は、前年に比べて3.7％増加しました。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や生活環境の変化が影響した恐れがあります。

不安や困り事など一人で悩まず、あなたの声を聞かせてください。

【電話相談窓口】

よりそいホットライン　24時間対応
☎0120-279-226（通話料無料）
https://www.since2011.net/yorisoi/

こころ相談ホットライン
（全国心理業連合会）
土・日曜日　10時～21時
☎090-2971-4014

傾聴ルーム「はなみずき」
毎週金曜日　13時30分～15時30分　☎22-0222
釜石地域傾聴ボランティア「はなみずき」は悩みや不安を抱える人の話に耳を傾け、気持ちに寄り添う活動をしています。

がん検診の申込期限は３月31日㈬です

市は、がん検診申込書を２月下旬に発送しました。忘れずに申し込みましょう。

職場や病院などで検査する機会がある人は申し込み不要ですが、申し込まない理由に〇をつけて返送してください。

※対象者で申込書が届かないときは、市健康推進課（☎22-0179）にご連絡ください

◆令和３年度のがん検診予定

検診名	対象	実施予定期間	検査内容	検診料（予定）	受検間隔
肺がん（結核）検診	40歳以上の男女	６月ごろ	胸部レントゲン撮影	1,000円	年１回
大腸がん検診		◆容器発送 ７月ごろ ◆容器回収 ８月ごろ	便潜血検査	1,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性	７月ごろ	乳房レントゲン撮影 超音波検査（40歳代のみ）	50歳以上 2,500円 49歳以下 3,000円	２年に１回
子宮頸（けい）がん検診	20歳以上の女性	９月ごろ	子宮頸部の細胞検査	2,000円	
胃がん検診	40歳以上の男女	10月ごろ	胃部レントゲン撮影	2,000円	年１回

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	４月中	県内小児科	令和３年３月生	なし
	３～４カ月児健診	４月中～５月中		令和３年１月生	
	９～10カ月児健診			令和２年７月生	
	１歳６カ月児健診	４月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和元年９月生	あり
	３歳児健診			平成29年９月生	
集団健診	６カ月児健診・BCG接種	４月21日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター９階	令和２年10月生	あり
	２歳児いい歯健診	４月 ８日㈭ 受付 8:45～ 9:30		平成30年９月生	
	４歳６カ月児発達検査	４月15日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成28年９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）	４月24日㈯ 9:30～12:00（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	４月21日㈬
ベビーマッサージ（※2）	４月24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）	４月７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	４月５日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※２）	４月14日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	４月12日㈪

持ち物　※1母子健康手帳、母子健康手帳副読本、バスタオル　※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	４月22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	４月19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）	４月26日㈪	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	４月15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

薬の飲み残し（残薬）について

県立釜石病院　薬剤科長　鈴木　茂

医療機関を受診して薬が処方された時、皆さんは医師の指示通りに、きちんと飲んでいますか。処方された薬を患者さんが飲み残す「残薬」が、近年、大きな問題になっています。

日本薬剤師会が以前行った調査では、在宅患者の約４割に「飲み残し」や「飲み忘れ」があり、全国の75歳以上の患者の薬剤費から推計すると「残薬」の年間総額は約475億円にもなるそうです。これに他の年代の分まで加えれば、さらに膨大な薬剤費が無駄になっていることが想像できます。

特に高齢者は多種類の薬を長期処方されることが多く、必要な薬を服用せず症状が悪化する場合もあります。薬を飲み残してしまう理由はさまざまありますが、薬剤師により適切な説明が行われることで解消できるケースもあります。各医療機関や薬局などでは、情報の共有や連携をしながら、残薬の調整や削減に取り組んでいます。

もし、薬のことで何か疑問や不明な点、お困りのことがありましたら、医師・薬剤師にぜひ相談をお願いします。

薬を飲み残してしまう理由
- ついうっかり飲み忘れた
- 飲む量や回数を間違えた
- 何の薬か必要性がよく分からない
- 飲み方が分からない、難しい
- 症状が改善した（自己判断を含む）
- 薬が飲みにくい（量や回数が多い、大きい、味が悪い）
- 副作用が気になる
- 食事が不規則のため

など

…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