

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	5 月中	県内小児科	令和 3 年 4 月生	なし
	3 ～ 4 カ月児健診	5 月中～ 6 月中		令和 3 年 2 月生	
	9 ～ 10 カ月児健診			令和 2 年 8 月生	
	1 歳 6 カ月児健診	5 月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和元年10月生	あり
	3 歳児健診			平成29年10月生	
集団健診	6 カ月児健診・BCG接種	5月26日(木) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9 階	令和 2 年 11 月生	あり
	2 歳児いい歯健診	5月13日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成30年10月生	
	4 歳 6 カ月児発達検査	5月20日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成28年10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)	5月22日(土) 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	5月19日(木)
ベビーマッサージ (※2)	5月22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)	5月12日(木) 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	5月10日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	5月19日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	5月17日(月)

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	5月20日(木) 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	5月17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）	5月24日(月)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	5月20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

慢性腎臓病（CKD）とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。患者さんは130万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。慢性腎臓病があると、脳卒中や心筋梗塞など心血管病発症の可能性が高まります。進行して腎不全になると老廃物を除去できなくなり、透析や腎臓移植が必要になります。定期的に健康診断を受けることで、慢性腎臓病の早期発見と予防に努めることが重要です。

＜予防のポイント＞

- ①糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し、中断しない
- ②適正な体重を維持する
- ③CKDを引き起こす生活習慣を是正する（過度の食塩摂取、大量飲酒、喫煙、鎮痛薬などの常用を避ける）

脱水にならない、塩分を控える、歯周病を治療する、適度な運動をする事も必要です。特定健診を受けている人は前年のeGFRから今年のeGFRの値を引いてみてください。これが1年間のeGFRの変化という指標になります。横軸に年、縦軸にeGFRとしてグラフにしてみましよう。eGFRの値が10以下になると透析が必要になります。

年間でeGFRの値が5以上減るときは、急速な腎臓機能の悪化の可能性があり、しっかり治療を行う必要があります。

ワンポイントアドバイス



釜石医師会 糖尿病対策部会

部長 黒田 継久

慢性腎臓病という病気を
知っていますか



【子どもの予防接種】
日本脳炎ワクチンの
供給が不足しています

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

2種類ある日本脳炎ワクチンのうち、1種類の製造が一時的に停止されていました（現在は製造・流通は再開）。このため、免疫を持たない第1期（1・2回目）の対象者と特例対象者を優先し、個別に案内します。一部の対象者にはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

これまでの日本脳炎予防接種のお知らせ

第1期（3歳）：誕生月に、1、2回目と追加接種分（計3回分）のお知らせを送付
第2期（9歳）：誕生月に、お知らせを送付
特 例（18歳）：4月以降、該当する人へお知らせを送付



令和3年度のお知らせ

第1期	【対 象】 3歳を迎えるお子さん（平成30年度生まれ） ①誕生月に、第1期の1・2回目のお知らせを送付します ②追加分は令和4年度に案内します
第2期	【対 象】 9歳を迎えるお子さん（平成24年度生まれ） 第2期のお知らせは、令和4年度に送付します ⇒定期予防接種（無料で接種できる期間）は13歳の誕生日の前日までです
特 例	【対 象】 18歳を迎える人（平成15年度生まれ） 3月末に、該当する人へお知らせを送付しました

◎これまでに通知が届いている対象者は、定期予防接種対象期間中に接種を受けましょう
◎ワクチンの流通状況により、希望する日時に接種予約を取りにくい状況にありますが、医療機関と相談の上、接種を受けてください

問い合わせ 市健康推進課 母子保健係 ☎22-0179

かまいし健康チャレンジポイント
～続けよう健康づくり、ためよう健康ポイント～



←ポイント対象の活動
はこのマークが目印
です

市民の皆さんが健康づくりを無理なく楽しく行い、健康的な生活を送ることで、地域全体で健康に関する意識を高めていけるよう、応援します。

実施期間	4月1日～令和4年3月31日(木)
対 象	18歳以上（高校生を除く）で、市内に住所または居所を有する人
チャレンジカード 配布場所	市健康推進課、各地区生活応援センター 参加登録をしてチャレンジカードを受け取ります
ポイントの 種 類	●ウォーキングポイント…………… 1ポイント ●健康がんばるポイント…………… 1ポイント ●各種健診受診ポイント…………… 2ポイント ●新型コロナワクチン接種…………… 3ポイント ●地域活動ポイント…………… 1ポイント ●健康イベントポイント…………… 1ポイント



※60ポイント（満点）で1,000円の商品券を年間1人につき1回贈呈します
※何度でもチャレンジできます
※2枚目以降の満点カードで、健康関連グッズなどが当たるダブルチャンス（抽選）へ応募ができます。抽選会は「令和3年度釜石市地域づくりフォーラム」で開催予定です

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

メンバー募集

かまいし未来づくりプロジェクトをスタートします!!

市は、第六次釜石市総合計画の推進に向け、まちについてともに考え、ともに活動する、かまいし未来づくりプロジェクトチームのメンバーを募集します。かまいし未来づくりプロジェクトは、市民目線に立った事業の検討や、市内小中高校生と地域課題の解決や地域活性化に向けた取り組みを行います。

応募資格

月に1～2回程度の活動に継続して参加できる人
※年齢、市内在住者などの制限はありません
※活動は平日夜間や土曜日、日曜日など、できるだけメンバーが活動しやすい日時を設定します

募集人数

50人程度

応募期限

5月7日(金)

報酬など

報酬、謝礼、交通費などは支給しません

応募方法

応募用紙に必要事項を記入の上、メールまたはFAXで市総合政策課に提出してください

※応募用紙は、市総合政策課、各地区生活応援センターに備え付ける他、市のホームページからもダウンロードできます



市のホームページ

申し込み・問い合わせ

市総合政策課 企画調整係 ☎026-8686 只越町3-9-13
☎27-8413 FAX22-2686 sougou@city.kamaishi.iwate.jp

art at TETTO Vol.1

澤田 麟太郎
～やきもの日和～

観覧
無料

釜石・大槌在住の作家を全4回にわたって紹介するシリーズ「art at TETTO」。

第1回は市内在住の陶芸家：澤田麟太郎さんにスポットを当てます。

また「豆皿絵付け体験」ワークショップも開催します、お気軽にご参加ください。



photo by Hana Ozawa

開催
期間

4月30日(金)～5月9日(日)
10時～17時

ワークショップ ※要申し込み

お気に入りの1皿をつくろう！
「豆皿絵付け体験」

日 時	5月3日(月・祝)～5日(水・祝) 10時～12時/13時～15時
定 員	各回5人
費 用	1,000円

TETTO Cinema Vol.1

新作シネマ
上映会

TETTOで話題の新作映画をお楽しみください。1日目は、釜石南高校出身若竹千佐子さん同名原作の「おらおらでひとりいぐも」。2日目は、3月に公開された新作映画3作品が楽しめます。



©2020「おらおらでひとりいぐも」製作委員会

上映作品 (全て入れ替え制)

5月8日(土)
【10:45～/14:30～】 おらおらでひとりいぐも
5月9日(日)
【10:00～】 ヒーリングっど♡プリキュア
【12:20～】 劇場版「奥様は、取り扱い注意」
【15:30～】 ブレイブ群青戦記ー

場所 釜石市民ホールTETTO ホールA
※ソーシャルディスタンスを考慮し1席ずつ空けて座席を設定します

料金 全席自由 一般1,600円(割引後1,300円)、中学生以下1,000円(割引後900円)、シルバー1,100円
チケット販売 前売券の販売はありません。当日会場入口で料金をお支払いください

※割引券を釜石市民ホール他で配布中

申し込み・問い合わせ 釜石市民ホールTETTO ☎22-2266