



乳がん検診を 受けましょう

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

乳がんは40代以上の女性に多いがんです

7月5日(月)から乳がん検診が始まります。事前に申し込みをしていた人には、6月下旬に受検票を発送予定です。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4年3月31日時点） ※2年に1度の検診のため、令和2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4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、この機会にお申し込みください。

申込期間	6月28日(月)～7月16日(金)8時30分～17時15分（土・日曜日は除く）
申し込み	市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

●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
7月 5日(月)	栗橋地区基幹集落センター ※午後のみ	あり
7月 6日(火)	中妻地区生活応援センター①	あり
7月 8日(木)	釜石・大槌地域産業育成センター①	あり
7月 9日(金)	昭和園クラブハウス①	あり
7月15日(木)	昭和園クラブハウス②	あり
7月16日(金)	洞関地区コミュニティ消防センター①	あり
7月17日(土)	中妻地区生活応援センター②	あり
7月19日(月)	釜石市民ホール TETTO①	なし
7月20日(火)	洞関地区コミュニティ消防センター②	あり
7月21日(水)	釜石市民体育館	あり
7月22日(木・祝)	釜石市民ホール TETTO②	なし
7月26日(月)	釜石・大槌地域産業育成センター②	あり
7月27日(火)	昭和園クラブハウス③	あり
7月28日(水)	中妻地区生活応援センター③	あり

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

～日頃の食生活の見直しや、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう～

ご存じですか？ 釜石カミカミデー

市は毎月3日を「3」と「(か)み」の語呂合わせからカミカミデーと定め「食事をよく噛んで食べること」に取り組んでいます。

お口の健康を維持するためには、歯みがきなどの口腔ケアを行い、よく噛んで栄養をしっかりと摂りましょう。また、小さいお子さんがいる人は「りんごを噛むとサクサクって音がするね」「このおせんべいはザクザクかな？パリパリかな？」など、噛むことを楽しんで食べる声かけをしながら、しっかり噛むことへの意識づけをしてあげましょう。

毎月19日は食育の日



食べ物をよく噛むことでだ液の分泌が促され、う歯予防や歯周病予防につながる

よく噛んで味わうことで、味覚も発達します

噛むと
いいこと

噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ

口のまわりの筋肉が鍛えられ、言葉の発音がはっきりに

「岩手県親と子のよい歯のコンクール」 令和元年度

釜石市代表の2組の親子を紹介します



桐田 望さん（母親） 玲ちゃん

母親からの一言★毎日のブラッシングでは、自分で磨いた後に仕上げ磨きを嫌がらずに頑張り、フロスも小さい時から習慣づけています。



樋下 洋子さん（母親） 聖ちゃん

母親からの一言★市が行うフッ素塗布に定期的に参加するなど、親もわが子のためにと共にむし歯予防を頑張りました。

※親と子のよい歯のコンクール：3歳児歯科健康診査でむし歯ゼロや歯並びなどが優秀な児童と、お口の状態が良好な保護者を歯科医師の推薦を受け選出されます

子どもの予防接種 ～子宮頸がん予防ワクチンのお知らせ～

市は、小学6年生から高校1年生の女の子を対象とした、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を実施しています。接種を希望する人は、市が送付した案内または厚生労働省のホームページをご覧になり、ワクチンの「有効性」と接種による副反応が起こるリスクを十分に理解した上で、接種をご検討ください。

接種希望者には、予診票を発行しますのでご連絡をお願いします



厚生労働省の
ホームページ

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 母子保健係 ☎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	7 月中	県内小児科	令和 3 年 6 月生	なし
	3 ～ 4 カ月児健診	7 月中～ 8 月中		令和 3 年 4 月生	
	9 ～ 10 カ月児健診			令和 2 年 10 月生	
	1 歳 6 カ月児健診	7 月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和元年12月生	あり
	3 歳児健診			平成29年12月生	
集団健診	6 カ月児健診・BCG接種	7月28日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9 階	令和 3 年 1 月生	あり
	2 歳児いい歯健診	7月 8日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成30年12月生	
	4 歳 6 カ月児発達検査	7月15日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成28年12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)	7月17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	7月14日(水)
ベビーマッサージ (※2)	7月17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)	7月 7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	7月5日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	7月14日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	7月12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	7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	7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)	7月26日(月)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	7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

最後に、箱や説明書には飲み方や注意事項など大切な内容が多く書かれています。どんなに良い薬も、正しく使わなければ、十分な効果が得られない場合や、健康を害する恐れがあります。保管する際は、箱や説明書も飲み終わるまで一緒に取っておくようにしましょう。

使用期限に関して、通常の市販薬は外箱や瓶に期限が記載してありますが、瓶入りの薬などは開封すると変質しやすくなるため、期限内であっても開封後半年程度の使用でとどめるのが賢明です。開封日がわからなくならないように瓶に記載しておくことをお勧めします。

瓶入りの市販の薬やサプリメントの錠剤を購入したことがある人は多いかと思いますが、瓶の中に薬と一緒に入っているビニールは何のために入っているかご存じでしょうか？瓶から薬を取り出した後、そのビニールを戻していませんか？あのビニールは、薬を運ぶ際に瓶の中で薬が割れてしまわないように入っているものです。そのため、瓶を開けた後で中に戻す必要はありません。ビニールは湿気を含みやすいため、戻すことで逆に品質を落とす原因になりますし、ほこりなどの異物をビニールと一緒にに入れてしまう可能性もあるため、戻さず捨てるようにしましょう。

瓶入りの薬(サプリメント)の保管について



釜石薬剤師会
石川 準 二

ワンポイントアドバイス

