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	9月中	県内小児科	令和3年8月生	なし
	3～4カ月児健診	9月中～10月中		令和3年6月生	
	9～10カ月児健診			令和2年12月生	
	1歳6カ月児健診	9月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和2年2月生	あり
	3歳児健診			平成30年2月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	9月29日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和3年3月生	あり
	2歳児いい歯健診	9月 9日㈭ 受付 8:45～ 9:30		平成31年2月生	
	4歳6カ月児発達検査	9月16日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成29年2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）	10月2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	9月29日㈬
ベビーマッサージ（※2）	10月2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）	9月 8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	9月6日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	9月15日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	9月13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	9月16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	9月13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）	9月27日㈪	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	9月16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

コロナと歯科

釜石歯科医師会　及川陽次

新型コロナウイルス感染症によるコロナ禍が始まってから1年半以上が過ぎました。この間、歯科医院ではほぼクラスターが起きていません。唾液・血液に接することの多い歯科医院は、常日頃より感染するリスクを念頭において診療を行っています。マスクやフェイスガードなどの着用、頻繁な手洗い、アルコール清拭、切削器具の滅菌の徹底などが行われています。こうしたことが非常に感染性の高い新型コロナウイルスにおいても有効に働いていると考えられます。また予約制にして待合室や診療室内での三密を避け、換気を充分に行い、患者さん間での感染や医院内の感染拡大が起きないよう、細心の注意を払っています。

手洗い、マスクの着用、三密を避けるなどの日常がワクチンの接種が進むことによってもまだなくなるわけではありません。お口の衛生状態を維持し食べる機能を整えておくことは、新型コロナウイルス対策と直結（お口の中でウイルスが増殖する）しており、万が一感染したとしても発症したり重症化しないような免疫力を維持した体の状態を保つために非常に重要と考えます。歯科医院では感染制御のプロフェッショナルとして、盤石な感染予防体制を実施しているので安心して受診してください。

…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

子宮頸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

子宮頸がんは20代からかかる女性が増えはじめ、死亡率は50代前半から上昇します

９月から子宮頸がん検診が始まります。託児スペースのある会場での検診も行いますので、忘れずに受検しましょう。受検票は、８月中旬に発送予定です。

かまいし健康チャレンジポイント対象事業

●**対象**　20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年度に子宮頸がん検診を受けた人は対象外

●**検診料**　2,000円　※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

●**検診内容**　問診、医師による診察、細胞診

●**追加申し込みを受け付けます**

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　８月23日㈪～９月17日㈮８時30分～17時15分（土・日曜日を除く）

●**検診日程**

受付時間　９時30分～11時、13時～14時

健診日	場所	託児サービスの有無／予約期限	駐車場
9月 1日㈬	栗橋地区基幹集落センター　※午後のみ	―	少ない
9月 2日㈭	釜石・大槌地域産業育成センター	◎　8/26㈭	あり
9月 3日㈮	釜石市民ホール TETTO	◎　8/27㈮	なし
9月15日㈬	中妻地区生活応援センター	―	あり
9月16日㈭	洞関地区コミュニティ消防センター	―	あり
9月17日㈮	中妻地区生活応援センター	◎　9/10㈮	あり
9月21日㈫	昭和園クラブハウス	―	あり
9月22日㈬	釜石市民ホール TETTO	◎　9/15㈬	なし
9月24日㈮	釜石市民体育館	◎　9/17㈮	あり
9月27日㈪	釜石・大槌地域産業育成センター	―	あり
9月28日㈫	洞関地区コミュニティ消防センター	◎　9/17㈮	あり
9月29日㈬	中妻地区生活応援センター	―	あり

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止する場合もあります

申し込み・問い合わせ　市健康推進課　成人保健係　☎22-0179

～ご自身や大切な人・地域の健康づくりのために学びませんか～

令和３年度釜石市食生活改善推進員　食育アドバイザー養成講座

｜受｜講｜者｜を｜募｜集｜し｜ま｜す｜

講座では、日々の生活に必要な、バランスのとれた食事や適度な運動、心とからだの健康づくりなどについて実践法を交えて学びます。

日　時

第１回	9月 6日㈪	10時～12時
第２回	9月22日㈬	
第３回	10月14日㈭	
第４回	10月28日㈭	
第５回	11月 9日㈫	
第６回	11月25日㈭	
第７回	12月 3日㈮	
第８回	12月 9日㈭	10時～12時30分

場　所	青葉ビル研修室1.2
内　容	講義、調理実習（試食は持ち帰り）、運動実技 ※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、変更になる場合があります
対　象	市内に在住で健康づくりおよび食に関心がある人※先着10人
受講料	教材費は無料、調理実習費は１回200円
申込期限	８月30日㈪

問い合わせ　お近くの食生活改善推進員または市健康推進課 成人保健係　☎22-0179