保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

胃がん検診を受けましょう

胃がんは日本人に多いがんで、早期発見が大切です。

胃がん検診を行っています。忘れずに受検しましょう。受検票は申し込みをした人に10月上旬に発送しています。

●**対象**　40歳以上の人（令和４年３月31日時点）
●**検診内容**　胃部レントゲン撮影（バリウム検査）
●**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、生活保護受給者は無料
●**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。

申込期限　10月22日㈮　８時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

※過去の疾患や、健康状態によっては受検できない場合があります。受検に不安のある人は、ご相談ください
※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります

かまいし健康チャレンジポイント対象事業

日程表

月日	会場	検診車	駐車場
10月18日㈪	鵜住居地区生活応援センター ※駐車場は市民体育館をご利用ください。	1	※
	大平集会所	1	○
10月19日㈫	中妻地区生活応援センター	1	○
	野田集会所①	1	×
10月20日㈬	洞関地区コミュニティ消防センター①	2	○
10月21日㈭	松倉地区コミュニティ消防センター①	2	×
10月22日㈮	小川集会所①	2	×
10月23日㈯	昭和園クラブハウス②	2	○
10月25日㈪	上平田ニュータウン集会所	1	少
	上平田集会所	1	少
10月26日㈫	保健福祉センター①	2	少
	松倉地区コミュニティ消防センター②	1	×
10月27日㈬	小佐野地区生活応援センター①	2	×
	唐丹地区生活応援センター	1	少
10月28日㈭	片岸集会所	2	×
	小川集会所②	1	×
10月29日㈮	保健福祉センター②	2	少
	野田集会所②	1	×
11月 7日㈰	保健福祉センター③	2	少
11月 8日㈪	洞関地区コミュニティ消防センター②	1	○
	大松地区コミュニティ消防センター	1	少
11月 9日㈫	昭和園クラブハウス③	2	○
11月10日㈬	小佐野地区生活応援センター②	1	×
	向定内ひまわり集会所	1	×

問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

乳がん自己触診法教室を開催します

乳がんは、自分で見つけることのできる数少ない「がん」です。検診の対象は40歳以上ですが、40歳未満の人も自己触診法を学んで自分の乳房の変化に気づけるように、セルフケアが大切です。

実際に乳房の模型に触れて、しこりの固さや皮膚の変化など、この機会に学んでみませんか。子宮がんについての講話もあります。

日時　11月26日㈮10時30分～11時30分
場所　青葉ビル　研修室１・２
対象　市内在住の女性
講師　岩手県対がん協会　保健師
内容　①乳がんについて、乳房自己触診法
②触診モデルを活用し「しこり」を体感
申し込み　11月19日㈮までに市健康推進課へ電話でお申し込みください。
※託児を行います。希望する人は、申し込みの際にお伝えください

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎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	11月中	県内小児科	令和3年10月生	なし
	３～４カ月児健診	11月中～12月中		令和３年８月生	
	９～10カ月児健診			令和３年２月生	
	１歳６カ月児健診	11月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和２年４月生	あり
	３歳児健診			平成30年４月生	
集団健診	６カ月児健診・BCG接種	11月24日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター９階	令和３年５月生	あり
	２歳児いい歯健診	11月11日㈭ 受付 8:45～ 9:30		平成31年４月生	
	４歳６カ月児発達検査	11月18日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成29年４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）	11月27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	11月24日㈬
ベビーマッサージ（※2）	11月27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）	11月10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	11月８日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※２）	11月17日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	11月15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

妊産婦アクセス支援助成金申請受付

日　時	場　所	持ち物
毎週金曜日　13時30分～15時	市健康推進課	母子健康手帳、通帳、領収書（宿泊費、タクシー料金）

市開設相談

	日　時		場　所	対　象　者	申込期限
栄養相談	11月18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	11月15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）	11月24日㈬	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	11月18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の感染状況により、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

かかりつけ医と予防医学

釜石ファミリークリニック　関　利　満

皆さんは、かかりつけ医を持っていますか？

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門医を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

日頃から医療機関にかかりお薬を処方してもらう、ご自身の健康状態の相談に乗ってもらうことが大切です。

今回、コロナワクチン接種でも患者さんと医療機関の間で、あなたはかかりつけでないと言われたケースがあったようです。健康で働き盛りの人でも健康診断を受けて、異常や気になるところがあれば、かかりつけ医を持ち、ワクチン接種（コロナ、インフルエンザ、肺炎球菌、帯状疱疹など）を受けて病気にかからない、軽症で済む状態を保つことが予防医学の上でも大切であると言えます。私は呼吸器が専門ですので、大気汚染やタバコなどの嗜好品と関連した病気を診察することが多く、タバコに含まれる（ベンゼン、シアン化合物、ヒ素、鉛、カドミウムなど）ニュースでも話題になり豊洲市場移転でこのような汚染物質が環境からでると大騒ぎするのに、身近なご家族が同じようなものを口にしても大して気にもとめないご家族がいるのを不思議に思います。また、未来ある子どもたちがこのようなもので喘息やアレルギー疾患の発症しないような環境、地域となってほしいと切に願っています。先ずは身近な家族、友人の健康を守っていきたいですね。

…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