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	令和4年1月中	県内小児科	令和3年12月生	なし
	3～4カ月児健診	令和4年1月～2月中		令和3年10月生	
	9～10カ月児健診			令和3年4月生	
	1歳6カ月児健診	令和4年1月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和2年6月生	あり
	3歳児健診			平成30年6月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	1月26日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和3年7月生	あり
	2歳児いい歯健診	1月13日㈭ 受付 8:45～ 9:30		令和元年6月生	
	4歳6カ月児発達検査	1月20日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成29年6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）	1月22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	1月19日㈬
ベビーマッサージ（※2）	1月22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）	1月12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	1月7日㈮
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	1月19日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	1月17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	1月20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	1月17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）	1月26日㈬	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	1月20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

ショウガのちから

きらら調剤薬局
神麗美

冬が近づいてくるとスーパーや薬局でショウガを使った商品が並ぶようになります。ショウガといえば、体を温める食材で有名ですが、漢方薬にも生薬の一つとして、たくさん使われているのをご存知でしょうか。

生薬としてのショウガは、生姜と乾姜に分けられます。生の状態から乾燥させたものを生姜、蒸した後に乾燥させたものを乾姜と呼びます。生姜には、吐き気や食欲不振を改善する健胃作用、解熱や喉の痛みを和らげる作用があります。

一方、乾姜には、体を中から温める作用が強く、胃腸の冷えている下痢や便秘、腹痛を改善する作用があります。

生のショウガには辛味のもとであるジンゲロールという成分が含まれ、熱を加えることで、ショウガロールという成分に変化します。この成分の変化が効能の違いを生み出しています。

風邪の引き始めには生のショウガを、冷え性や生理痛には熱を加えたショウガを取るのが効果的です。

定番の豚肉の生姜焼き、手軽な生姜湯、スープやお豆腐など、いつもの料理にショウガをプラスしてみませんか。ショウガの力で釜石の寒い冬を乗り越えましょう。

…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

ノロウイルス感染症・食中毒を予防しましょう

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

ノロウイルス感染症・食中毒は冬場に多く発生しています。

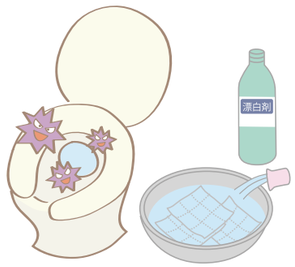
ノロウイルスは手指や食品などを介し、経口で感染し、嘔吐（おうと）、下痢、腹痛、発熱などを起こします。特に子どもや高齢者は重篤化することがあるため注意が必要です。家庭などでできる予防を徹底しましょう。

1 手洗いの徹底

トイレの後、調理前後、食事の前はせっけんでよく手を洗いましょう。

2 人からの感染を防ぐ

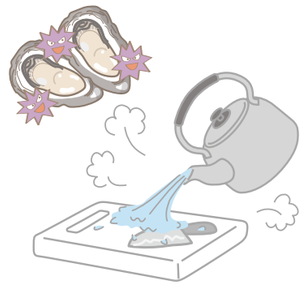
感染した人の便や嘔吐物から感染することがあります。嘔吐物などを片付ける際は、使い捨て手袋、マスクを着用し、塩素系漂白剤で消毒しましょう。



3 食品からの感染を防ぐ

二枚貝は十分に加熱（85～90℃で90秒以上）しましょう。

調理器具（まな板、包丁、食器、ふきん）は使用後すぐに洗浄し、消毒しましょう。



ノロウイルスに感染した場合は、体力の消耗・脱水症状を避けるために、水分と栄養の補給を充分におこないましょう。

企業と協働で取り組む「知らずと減塩！大作戦！」

～「健康的な食生活」に興味がある企業を募集します！～

釜石は、高血圧症と関わりがある脳血管疾患死亡率が県内でも高い状況にあります。

そこで、釜石市食生活改善推進員協議会と協働で「知らずと減塩！大作戦！」に取り組む市内の企業を募集します。

募集企業　3社（先着順）
内　　容　釜石市食生活改善推進員協議会会員、市健康推進課職員（管理栄養士や保健師）が企業を訪問し、適塩惣菜の試食、脳卒中・塩分の講話、アンケート調査などを実施します
日　　程　相談により決定（1～2月を予定）
募集期限　12月24日㈮

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179