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2月中	県内小児科	令和4年1月生	なし
	3～4カ月児健診	令和4年2月～3月中		令和3年11月生	
	9～10カ月児健診			令和3年5月生	
	1歳6カ月児健診	令和4年2月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和2年7月生	あり
	3歳児健診			平成30年7月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	2月16日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和3年8月生	あり
	2歳児いい歯健診	2月 3日㈭ 受付 8:45～ 9:30		令和元年7月生	
	4歳6カ月児発達検査	2月10日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成29年7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）	2月19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	2月16日㈬
ベビーマッサージ（※2）	2月19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）	2月 2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31日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	2月 9日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	2月7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	2月17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	2月14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）	2月16日㈬	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	2月17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

咳が続く時、加湿器使用していませんか？

平野内科医院
平野春人

過敏性肺臓炎という病気をご存知ですか？

カビや鳥類の糞（タンパク）・塗装の際のイソシアネートなどの物質を何度も吸入することで、咳や息切れ、発熱などが生じる病気です。慢性化すると肺が硬くなる病気、間質性肺炎になり、時に呼吸不全に至ることもあります。

今の季節ですと家庭での加湿器の使用頻度が高くなりますが、これが原因で過敏性肺臓炎を引き起こすことが稀にみられます。液体を入れておく容器の手入れが悪いと、そこにカビが発生することがあります。それが加湿器を動かすことで、空気中に散布され、その空気を吸い込むことで病気を引き起こします。超音波式の加湿器に見られることがありますが、加熱によるタイプでは生じないとも言われています。

治療は簡単で、使用を中止してその場所からしばらく離れるだけで回復しますが、時にステロイドホルモン剤の投与が必要になる場合もあります。ただ乾燥した空気により今度は風邪や咳の原因にもなりますので、加湿器を使用する際には、容器を清潔に保つようにしましょう。

この他にも、ホルムアルデヒドなどの化学物質や線香・たばこの煙、香水などを吸入することで咳が出てくることもありますから、長引くときには思い当たるものがないか、顧みることが必要です。

…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

毎年12月～3月は
「釜石市減塩取り組み強化期間」

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

脳血管疾患ワースト１位＆３位　生活習慣の改善が必要です

釜石市は、65歳未満の比較的若い世代で「脳血管疾患年齢調整死亡率」が男女とも県内14市中ワースト3位以内に位置しています。

脳血管疾患を予防するため、若いうちから高血圧予防などの生活習慣の改善が必要です。

65歳未満の脳血管疾患年齢調整死亡率			
男性	順位	女性	順位
釜石市	ワースト１位	釜石市	ワースト３位

出典：「65歳未満の主要疾患別年齢調整死亡率の市町村順位」（平成28年～平成30年の３年分平均）／県健康国保課作成

高血圧の主な原因として「塩分のとり過ぎ」と「運動不足」があります

市は12月～3月を「釜石市減塩取り組み強化期間」と定め、市全体で減塩を意識し取り組む機会としています。

私たちがとっている塩分の多くは塩、しょうゆ、みそなどの調味料に含まれるものです。これらは煮物や漬物など塩による保存が多い日本の食文化が背景にあります。

冬場は鍋や煮物など、汁気の多い温かい食べ物を食べる機会が多くあります。「汁を飲み干さない」「具だくさんにする」「塩分の少ない調味料を使う」など、毎日の食生活で出来ることから減塩に取り組みましょう。

併せて、冬は運動不足になりがちで、汗をかきにくい季節です。
寒さに負けず、運動する機会を作りましょう。（P16フィットネス記事参照）

塩分の少ないお★す★す★め調★味★料

●お酢　●レモン汁　●ポン酢　●減塩しょうゆ
●トマトケチャップ　●めんつゆ　●七味唐辛子
など

子宮頸がん予防ワクチン接種

昨年11月、国の専門部会で、子宮頸がん予防ワクチンの安全性に特段の懸念が認められないことが改めて確認されました。

市は、定期接種の対象者に「子宮頸がん予防ワクチン接種」のご案内をしています。接種を希望する人は、市健康推進課までお問い合わせください。

●**対　　象**　小学６年生～高校１年生
※標準的な接種年齢は13歳（中学1年生）とされており、接種年齢が高くなるほどワクチンの有効性が低くなると言われているため、早めに接種することをお勧めします
●**接種費用**　無料（定期接種の対象期間中）
●**接種回数**　計３回（初回から３回目の接種までは６カ月の間隔が必要）

接種機会を逃した人へ

国は、積極的な勧奨を控えていた期間に接種機会を逃した人を対象に、無料で接種機会を提供することにしています。

●**対　　象**　平成９年４月２日～平成18年４月１日に生まれた人
●**対象期間**　令和４年４月１日から３年間
※詳しくは、今後の広報かまいしなどで改めてご案内します

問い合わせ　市健康推進課　☎22-0179