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	3月中	県内小児科	令和4年2月生	なし
	3～4カ月児健診	3月～4月中		令和3年12月生	
	9～10カ月児健診			令和3年6月生	
	1歳6カ月児健診	3月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和2年8月生	あり
	3歳児健診			平成30年8月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	3月23日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター9階	令和3年9月生	あり
	2歳児いい歯健診	3月10日㈭ 受付 8:45～ 9:30		令和元年8月生	
	4歳6カ月児発達検査	3月17日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成29年8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）	3月12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	3月9日㈬
ベビーマッサージ（※2）	3月12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）	3月 9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	3月7日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	3月16日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	3月14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　15時～16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	3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	3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）	3月23日㈬	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	3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

フッ化物（フッ素）の有効性について
―自然がくれたむし歯予防のおくりもの―

釜石歯科医師会　副会長
佐々木　憲一郎

むし歯予防は、甘いものの制限、歯みがきに加えてフッ素を使う事によってバランスのいいものになります。フッ素は歯の表面に作用してむし歯菌の作る酸に溶けにくい歯をつくります。私が小さい頃は「むし歯の洪水時代」と呼ばれ、俗に言う「みそっぱ」の子供は大勢いました。この現状をどうにかしたいと考えた歯科界はフッ素配合歯磨き粉を誕生させ、その後、むし歯の本数は年々減少してきました。このようにフッ素はむし歯予防に関して絶対的な存在で、さまざまなフッ素を応用したむし歯予防策が行われています。歯が生え始めてからの経年的なフッ素の有効な使い方として、乳児期にはフッ素塗布、幼児、学童期にはフッ化物洗口などがあげられます。

市は、節目の乳幼児健診時にフッ素塗布を行い、また、最もむし歯予防効果が高いフッ化物洗口はモデル校の小学校1校で1年前から始まっています。今後は市内全ての小中学校で実施する予定です。フッ化物洗口の大きな利点は、歯みがきで磨きにくいところ、物理的に磨けないところに対しても十分なフッ化物の効果が期待できることです。また、集団で行う事によって費用も節約でき、確実に継続できるというメリットがあげられます。また、成人期以降では歯がしみるなどの知覚過敏に対しての抑制効果もあります。

最後になりますが、残念ながら市内の児童生徒のむし歯の本数は全国と比べても県内の他市町村と比べても決してよい状況ではありません。フッ化物洗口が広まり一刻も早く子どもたちのむし歯の本数が少なる事を願います。

…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

令和4年度 がん検診の申し込みが始まります

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

がん検診申込書は2月下旬までに郵送します。忘れずに申し込みましょう。
がんは、早期の発見と早期の治療が必要で、このためには定期的ながん検診の受診が重要です。

■申込期限　3月31日㈭

※職場で検診を受ける機会のある人、病院などで検査する機会がある人は申込不要ですが、申し込まない理由に○をつけて返送してください

※2月下旬までに申込書が届かない場合は、市健康推進課にご連絡ください

■令和4年度のがん検診※実施期間は、変更になる場合があります

検診名	対象者	実施予定期間	検査内容	検診料(予定)	受検間隔
肺がん(結核)検診	40歳以上の男女	7～8月頃（特定健診と同日開催）	胸部レントゲン撮影	1,000円	年1回
大腸がん検診		◆容器発送　6月頃 ◆容器回収　7月頃	便潜血反応検査	1,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性	7月頃	乳房レントゲン撮影、超音波検査(40歳代のみ)	50歳以上 2,500円 49歳以下 3,000円	2年に1回
子宮頸(けい)がん検診	20歳以上の女性	9月頃	子宮頸部の細胞検査	2,000円	
胃がん検診	40歳以上の男女	10月頃	胃部レントゲン撮影	2,000円	年1回

令和3年度 高齢者肺炎球菌予防接種の接種期限は3月31日までです

今年度対象になる人でまだ接種を受けていない人は、期限内に接種しましょう。
対象者には、7月中旬に予診票を送付しています。紛失した人は、お問い合わせください。

◆接種対象

（1）令和3年度内に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人のうち、過去に肺炎球菌予防接種を一度も受けたことがない人
- 65歳（昭和31年 4月 2日～昭和32年 4月 1日生）
- 70歳（昭和26年 4月 2日～昭和27年 4月 1日生）
- 75歳（昭和21年 4月 2日～昭和22年 4月 1日生）
- 80歳（昭和16年 4月 2日～昭和17年 4月 1日生）
- 85歳（昭和11年 4月 2日～昭和12年 4月 1日生）
- 90歳（昭和 6年 4月 2日～昭和 7年 4月 1日生）
- 95歳（大正15年 4月 2日～昭和 2年 4月 1日生）
- 100歳（大正10年 4月 2日～大正11年 4月 1日生）

（2）60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある人（身体障害者手帳1級程度）

◆費　用　4,000円（市の助成金額を差し引いた金額。生活保護受給者は無料）
※過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は助成対象外です
※予診票が送付された場合でも、過去に任意接種で受けたことがある人は助成対象外です

◆その他　新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます

問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179