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	4月中	県内小児科	令和4年3月生	なし
	3～4カ月児健診	4月～5月中		令和4年1月生	
	9～10カ月児健診			令和3年7月生	
	1歳6カ月児健診	4月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和2年9月生	あり
	3歳児健診			平成30年9月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	4月27日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和3年10月生	あり
	2歳児いい歯健診	4月14日㈭ 受付 8:45～ 9:30		令和元年9月生	
	4歳6カ月児発達検査	4月21日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成29年9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）	4月23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	4月20日㈬
ベビーマッサージ（※2）	4月23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）	4月13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	4月11日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	4月20日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	4月18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	4月21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	4月18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）	4月14日㈭	15:00～17:00　※予約制
エイズ相談・検査	4月21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

「ポリファーマシー」という言葉を知っていますか？

県立釜石病院薬剤科
宇部太郎

皆さんは、何種類の薬を飲んでいますか？多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことをポリファーマシーと言います。

高齢になってくると、病気や体調不良で複数の医療機関や診療科を受診することにより、処方された薬全体の把握や管理が難しくなります。実際に入院時に患者さんが持参した薬の鑑別を行っていると、大量の残薬の持ち込みや同種同効薬が処方されているなど、きちんと管理ができていないような状況が多々見受けられます。また、加齢や病気に伴い腎臓や肝臓の機能が低下すると、薬の代謝・排泄が低下して副作用が出やすくなることがあります。

薬の数が多いからといって、自己判断により薬を中止することは避けましょう。中断することで症状が急激に悪化することもあります。ポリファーマシーの状態にならないためにもお薬手帳を活用すること、薬の変更・追加になったときに体調変化がないか注意しておくことが大切です。薬について何か不安なことなどがあれば、かかりつけの医師、薬剤師に相談しましょう。

…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

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

がん検診の申込期限は3月31日㈭です

がん検診申込書を２月に発送しました。忘れずに申し込みましょう。

※職場や病院などで検査する機会がある人は申し込み不要ですが、申し込まない理由に〇をつけて返送してください

※申込書が届いていない場合は、市健康推進課にご連絡ください

◆令和４年度のがん検診予定

検診名	対象	受検間隔
肺がん（結核）検診	40歳以上の男女	年１回
大腸がん検診		
乳がん検診	40歳以上の女性	２年に１回
子宮頸（けい）がん検診	20歳以上の女性	
胃がん検診	40歳以上の男女	年１回

※詳細は、市のホームページをご覧ください

釜石市民健康講座を開催します

日　時　４月24日㈰　13時30分～
場　所　市民ホールTETTO ホールB ギャラリー
対　象　市民一般
内　容
講演　「知って、防ごう、脳卒中！」（仮）～健康長寿　日本一へのトライ～
講師　岩手医科大学 総合診療内科 大間々（おおまま）　真一（しんいち） 医師
その他
講演会前に測定会（体組成、ベジチェック、血管年齢、血圧）、講演の後に、令和３年度健康チャレンジポイントダブルチャンス抽選会を実施します。

問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

第6回 毎日5分の健康習慣！ おうちdeフィットネス

問い合わせ　市健康推進課　☎22-0179

協力：釜石市体育協会　佐藤千依さん

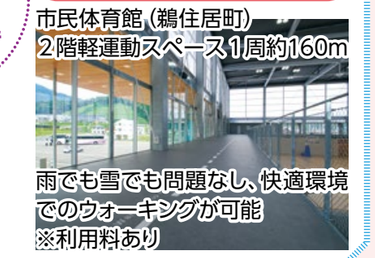
春も近づき暖かくなってきたので、外に出てウォーキングしてみませんか？ウォーキングのポイントとおすすめコースを紹介します。脂肪燃焼、筋力体力向上、生活習慣病予防とウォーキングはいいことづくめ。さあ一歩踏み出してみましょう。

おすすめコース ①

グリーンベルト（港町）
往復約1.5km
釜石湾を望む景色が◎

おすすめコース ②

市民体育館（鵜住居町）
２階軽運動スペース１周約160m



雨でも雪でも問題なし、快適環境でのウォーキングが可能
※利用料あり