

乳幼児健康診査

| 内容              | 日時             | 医療機関                      | 対象者         | 個別通知      |      |
|-----------------|----------------|---------------------------|-------------|-----------|------|
| 1カ月児健康診査        | 7月中            | 県内小児科                     | 令和4年6月生     | なし        |      |
| 3～4カ月児健康診査      | 7月～8月中         |                           | 令和4年4月生     |           |      |
| 9～10カ月児健康診査     |                |                           | 令和3年10月生    |           |      |
| 1歳6カ月児健康診査      | 7月中            | 医療機関は対象者に個別に通知します         | 令和2年12月生    | あり        |      |
| 3歳児健康診査         |                |                           | 平成30年12月生   |           |      |
| 健診 (BCG予防接種) 内容 |                | 日時                        | 会場          | 対象者       | 個別通知 |
| 集団健診            | 6カ月児健診・BCG予防接種 | 7月20日(休) (受付 13:00～13:15) | 市保健福祉センター9階 | 令和4年1月生   | あり   |
|                 | 2歳児い歯健康診査      | 7月7日(休) (受付 8:45～9:30)    |             | 令和1年12月生  |      |
|                 | 4歳6カ月児発達検査     | 7月14日(休) (受付 9:00～9:30)   |             | 平成29年12月生 |      |

各種教室

| 内容                   | 日時                                       | 会場          | 対象者            | 申込期限     |
|----------------------|--|-------------|----------------|----------|
| 母子健康手帳の交付            | 毎週金曜日<br>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)        | 7月23日(出)<br>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カ月妊婦及び配偶者 | 7月20日(休) |
| ベビーマッサージ (※2)        | 7月23日(出)<br>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)   | 7月6日(休)<br>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     | 7月4日(月)  |
| かみかみごっくん教室【中・後期】(※2) | 7月13日(休)<br>10:15～11:30 (受付 10:00～10:15) |             | おおむね7カ月～12カ月児  | 7月11日(月) |

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                | 会場     | 持ち物                        |
|-------------------|--------|----------------------------|
| 毎週金曜日 15:00～16:00 | 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

| 内容   | 日時   | 会場          | 対象者               | 申込期限     |
|------|--|-------------|-------------------|----------|
| 栄養相談 | 7月21日(休)<br>①14:00～14:50<br>②15:00～15:50<br>③16:00～16:50 | 市保健福祉センター8階 | 釜石市に住所を有する20歳以上の人 | 7月19日(火) |

釜石保健所開設相談

| 内容                      | 実施日      | 実施時刻             |
|-------------------------|----------|------------------|
| 精神保健相談 (こころの相談)         | 7月14日(休) | 15:00～17:00 ※予約制 |
| エイズ相談・検査                | 7月21日(休) | 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・抗体検査           |          |                  |
| 骨髄バンク登録                 |          | 14:30～15:00 ※予約制 |

※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

【問い合わせ】釜石保健所 ☎ 25-2710



高齢者肺炎球菌  
予防接種

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎ 22-0179

高齢者肺炎球菌予防接種の対象者には、6月15日以降に予診票を送付します。

【対象】 (1) 令和4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のない人

- ・65歳 (昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生)
- ・70歳 (昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生)
- ・75歳 (昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生)
- ・80歳 (昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生)
- ・85歳 (昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生)
- ・90歳 (昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生)
- ・95歳 (昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生)
- ・100歳 (大正11年4月2日生～大正12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のうち、過去に肺炎球菌予防接種を一度も受けたことのない人

【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

【接種期限】 令和5年3月31日(金)

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎ 22-0179

釜石市フッ化物塗布事業

市は、子どものむし歯予防と歯を強くするため、フッ化物塗布事業を実施します。

日時 7月24日(日) 受付:10～11時、13～14時 (予約制)  
場所 市保健福祉センター9階 対象 市内在住の1歳～12歳 (小学6年生)  
費用 無料 持ち物 母子健康手帳  
申込期間 7月4日(月)～20日(水) 8時30分～17時15分 (土・日曜日、祝日を除く) ※先着順

6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」です。  
～大人も子どももお口の中の健康を見直す機会にしましょう～

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 母子保健係 ☎ 22-0179



毎年6月は  
食育月間です



私たちが生きるために欠かせない栄養をとる「食生活」は、生涯の健康に大きな影響をもたらします。食事は毎日のこと、この機会にその大切さを意識して取り組みましょう。

皆さんは食事の時、よくかんで食べていますか？ 食べ物をよくかむと、おいしく味わうことができ、肥満や虫歯、認知症の予防にもなります。30回くらいかむことを意識しましょう。



肺がん検診の  
追加申込を受け付けます

申込期間 6月15日(水)～8月23日(火)  
8時30分～17時15分  
申込期限 受診希望日の7日前  
申込方法 電話 ※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号をお伝えください  
対象 40歳以上の人 (令和5年3月31日時点)  
検診内容 胸部レントゲン検査、問診  
検診料 1,000円

申し込み・問い合わせ  
市健康推進課 成人保健係 ☎ 22-0179

ワンポイントアドバイス


**グレープフルーツについて**

よく薬局にこんな問い合わせを受けます。「グレープフルーツは食べてはダメ？」お薬は体内に入ると代謝酵素というもので分解されて次第に効力を失います。その代謝酵素に影響を与えてしまうものがグレープフルーツ(ジュース)の中に含まれている「フラノクマリン」という物質です。

分解を邪魔してしまうので薬の効力が強くなりすぎる可能性があります。つまり、「副作用」が強くなる可能性があります。血圧の薬であればふらつきが起きたり血圧が下がったりする可能性があります。

実は、飲み合わせが悪い薬は「血圧」の薬以外にも、「コレステロール」の薬や、「睡眠薬」など、さまざまあります。逆に、同じ効き目の薬でも影響の少ない薬もあります。詳しくはかかりつけの薬局に相談してみましょう。また、グレープフルーツの他にもはっさく、ぶんたん(ザボン)、スウィーティーなどにも同じような作用があると言われております。レモン、みかん、オレンジは影響が少ないとされています。

誤って一緒に食べてしまった場合は、薬の効力が強く出て副作用が出てしまう可能性があります。あせらず体調を観察していただき、主治医や薬剤師に相談しましょう。



釜石薬剤師会  
アクト調剤薬局 松倉店  
伊藤 洋樹