# 保健だより

## 乳幼児健康診査

| | 内　容 | 日　時 | 医療機関 | 対象者 | 個別通知 |
|---|---|---|---|---|---|
| 個別健診 | 1カ月児健康診査 | 8月中 | 県内小児科 | 令和4年7月生 | なし |
| | 3～4カ月児健康診査 | 8月～9月中 | | 令和4年5月生 | |
| | 9～10カ月児健康診査 | | | 令和3年11月生 | |
| | 1歳6カ月児健康診査 | 8月中 | 医療機関は対象者に個別に通知します | 令和3年1月生 | あり |
| | 3歳児健康診査 | | | 平成31年1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 | 8月24日㈬（受付 13:00～13:15） | 市保健福祉センター9階 | 令和4年2月生 | あり |
| | 2歳児いい歯健康診査 | 8月4日㈭（受付 8:45～9:30） | | 令和2年1月生 | |
| | 4歳6カ月児発達検査 | 8月18日㈭（受付 9:00～9:30） | | 平成30年1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） | 8月20日㈯<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 | 8月17日㈬ |
| ベビーマッサージ（※2） | 8月20日㈯<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） | 8月10日㈬<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 | 8月8日㈪ |
| かみかみごっくん教室【中・後期】（※2） | 8月17日㈬<br>10:15～11:30（受付 10:00～10:15） | | おおむね7カ月～12カ月児 | 8月15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 | 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 | 8月18日㈭ | 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 | 8月15日㈪ |

## 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） | 8月4日㈭ | 15:00～17:00　※予約制 |
| エイズ相談・検査 | 8月18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・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

## ワンポイントアドバイス

### スポーツ観戦をしましょう！

国立病院機構釜石病院　院長　土肥　守

コロナ渦で外出や各種活動を自粛されていると思いますが、屋外のスポーツの観戦は、感染の心配が少ない活動です。応援に行けば、気の合う仲間ができることもありますし、外に出かける理由にもなり、体力の低下を食い止めることができます。釜石には、釜石シーウェイブスという立派なラグビークラブがあり、いつもハラハラドキドキで、応援するのは大変ですが、勝った時には、積年のストレスが一気に消えますので、究極の健康法とも言えます。ラグビーの試合はちょっと、という人は、平田球場での野球の試合や、松倉グラウンドでのサッカーの試合でも屋外で観戦すれば、かなりのストレス解消と健康効果があります。

お勧めは、スポーツ観戦をした際に、観戦した記録や感想を手帳や日記などに書き留めておく事です。誰とどうやって見に行ったか、どんな点が興味深かったか、何が面白かったかなども書いておくと、あとで読み返すとその時の情景が思い出されて、認知症の予防にもなります。ちなみに私は、釜石シーウェイブスの試合を応援観戦していて、数年に1度は脳の構造が変わるくらいの歓喜と感動を頂き、今も元気で日々ハードワークできています。



…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

# 予防接種、検診のおしらせ

# 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

## 風しんの第5期定期予防接種

令和元年度から6年度までに限り、風しん第5期の予防接種が定期接種に追加されました。対象は、予防接種法上、風しんの定期予防接種を受ける機会がなかった人です。風しん抗体検査を受け、抗体が十分でなかった場合は予防接種を検討しましょう。

**対　象**

**昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、抗体検査や予防接種を受けていない人。抗体検査や予防接種を受けるには、クーポン券が必要です。対象者には、7月上旬にクーポン券を発送済みです。**

**実施期間**　令和7年3月末まで

※今年度のクーポン券の有効期限は令和5年3月31日

**費　用**　無料

**実施方法**　予防接種の前に抗体検査を実施し、抗体検査の結果が基準値より低い人のみ、予防接種を1回実施

※詳細は、クーポン券に同封したお知らせをご覧ください

## 大腸がん検診を受けましょう

大腸がん検診を申し込んだ人に、**受検票・容器・回収日程表**の3点を、7月下旬に郵送します。回収日程を見て都合のよい日に合わせて採便したら、受検票に必要事項を記入の上、回収場所に提出してください。代理の人でも提出可能ですが、受検票・容器に必要事項が記入されていない場合は、**回収できません**のでご注意ください。

**●追加申し込みを受け付けます**

3月31日までに申し込みができなかった人は、お申し込みください。

**【申込期限】8月19日㈮**
**8時30分～17時15分**（土・日曜日、祝日を除く）

**●不要な容器について**

申し込みをしたが検診を受けない場合は、未使用容器の返却にご協力ください。

**【回収場所】**
**市健康推進課（市保健福祉センター2階）、各地区生活応援センター、がん検診会場**

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

## 「OKはまゆりネット」カードを持っていますか

「OKはまゆりネット」は、釜石市と大槌町内の医療機関、介護事業所、地域包括支援センターなどで運用している医療情報ネットワークです。患者さんの診療情報や介護関連情報などを迅速に関係機関の間で共有し、円滑な医療・介護サービスの提供に役立てる他、重複投薬や重複検査を省くことも期待できます。

情報の共有を承諾した人に「OKはまゆりネット」カード（無料）を発行しています。カードをお持ちの人は、加入医療機関や地域包括支援センターなどを利用する際にはカードを提示しましょう。

**Q カードはどこで発行しているの？**

**A** このシステムに加入している釜石・大槌地域の病院（6カ所）、医科歯科診療所（22カ所）、薬局（17カ所）で発行しています。県立釜石病院に受診歴のある人が対象です。

詳しくは、釜石医師会のホームページをご覧ください。

**Q どんな情報を共有するの？**

**A** 氏名、年齢、性別、疾患名、既往歴などの基本情報の他、診療・検査予約、検査データ、画像データ、退院時要約、看護要約、薬の処方内容、介護関連情報などを共有します。

※情報を共有する医療機関などは、希望により範囲を限定することが可能です

問い合わせ　釜石・大槌地域医療連携推進協議会（釜石医師会内）☎23-7875