子宮頸がん検診を受けましょう

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

8月31日㈬から子宮頸がん検診が始まります。託児サービスのある会場での検診も行いますので、忘れずに受検しましょう。受検票は、8月中旬に発送予定です。

対　　象　20歳以上の女性（令和5年3月31日時点）※2年に1度の検診のため令和3年度に受検した人は対象外

検 診 料　2,000円　※70歳以上（令和5年3月31日時点）、市民税非課税世帯の人、生活保護受給者は無料

検診内容　問診、医師による診察、細胞診

追加申し込みを受け付けます

3月31日までに申し込みできなかった人は、この機会にお申し込みください。

申込期間：8月24日㈬～9月16日㈮　8時30分～17時15分（土・日曜日を除く）

検診日程　受付時間　9時30分～11時、13時～14時

日　程	場　　所	託児サービスの有無［予約期限］	駐車場
8月31日㈬	釜石・大槌地域産業育成センター①	有り［8/26㈮］	あり
9月　1日㈭	釜石市民ホール　TETTO	有り［8/25㈭］	なし
9月　2日㈮	洞関地区コミュニティ消防センター①		あり
9月　5日㈪	中妻地区生活応援センター①	有り［8/29㈪］	あり
9月13日㈫	昭和園クラブハウス		あり
9月14日㈬	栗橋地区基幹集落センター（午前のみ）		少ない
	鵜住居地区生活応援センター（午後のみ）※駐車場は市民体育館をご利用ください		あり
9月20日㈫	釜石・大槌地域産業育成センター②	有り［9/13㈫］	あり
9月21日㈬	洞関地区コミュニティ消防センター②	有り［9/14㈬］	あり
9月22日㈭	小佐野地区生活応援センター		なし
9月26日㈪	中妻地区生活応援センター②	有り［9/16㈮］	あり
11月26日㈯	中妻地区生活応援センター③	有り［11/18㈮］	あり

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

～ご自身や大切な方・地域の健康づくりのために学び、活かしませんか～

釜石市食生活改善推進員：食育アドバイザー養成講座
受講者を募集します

講座では、日々の生活に必要なバランスのとれた食事や適度な運動、歯と口腔の健康づくりなどについて、講義や調理実習などの実践法を交えて学びます。講座を修了した人には「釜石市食生活改善推進員協議会」へ入会していただき、会員の仲間と共に「食」を通じた地域の健康づくり活動へのご協力をお願いしています。

日　程

回	月　日	時　間
第1回	9月　6日㈫	10時～12時
第2回	9月21日㈬	9時～13時
第3回	10月　5日㈬	
第4回	10月18日㈫	
第5回	11月　8日㈫	
第6回	11月30日㈬	9時～12時

場　所　釜石ガス㈱スタジオスマッセ

内　容　講義、調理実習・試食、運動実技など
※新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合があります。

対　象　市内在住で健康づくりと食に関心がある人（先着10人）

受講料　調理実習費　400円／回　　**申込期限**　8月30日㈫

食改さん（食生活改善推進員）とは…？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進している全国規模のボランティア団体です。
現在、30代～80代の男女会員92人が市内で活躍しています。

※詳細は、市のホームページをご覧ください

問い合わせ　お近くの食生活改善推進員または市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

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	9月中	県内小児科	令和4年8月生	なし
	3～4カ月児健康診査	9月～10月中		令和4年6月生	
	9～10カ月児健康診査			令和3年12月生	
	1歳6カ月児健康診査	9月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和3年2月生	あり
	3歳児健康診査			平成31年2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	9月28日㈬（受付 13:00～13:15）	市保健福祉センター9階	令和4年3月生	あり
	2歳児いい歯健康診査	9月8日㈭（受付 8:45～9:30）		令和2年2月生	
	4歳6カ月児発達検査	9月15日㈭（受付 9:00～9:30）		平成30年2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 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）	10月1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 妊婦及び配偶者	9月28日㈬
ベビーマッサージ（※2）	10月1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）	9月7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	9月5日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	9月14日㈬ 10:15～11:30（受付 10:00～10:15）		おおむね7カ月～12カ月児	9月12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	9月15日㈭	①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	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	9月12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）	9月8日㈭	15:00～17:00　※予約制
エイズ相談・検査	9月15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

感染予防は口から

かっし歯科医院　藤井哲明

新型コロナウイルスの感染拡大で不安な日々を送っている人も多いと思います。その中で「口の中を健康に保つこと」は感染予防にとても大切なことです。

正しく歯を磨けていない、むし歯や歯周病が治っていない状態が続くと、口の中の衛生状態が悪化し免疫力が低下、ウイルス性肺炎が重症化する傾向にあります。特に高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある人は注意が必要です。

正しい歯磨き、適度な舌磨き、入れ歯もきれいに清掃するといった基本的なケアの積み重ねが大事です。歯周病が進行すると歯周病菌が全身に広がり、誤嚥性肺炎や脳血管障害、糖尿病、妊婦の場合は早産や低体重児出産を引き起こす可能性が高くなる事もあります。

そして「かむこと」も免疫力を落とさないためにとても大切です。むし歯や歯ぐきが痛くてかめなかったり、入れ歯が合わずかむ機能が低下すると、柔らかい食事に偏り、十分な栄養をとることができずに免疫力が落ちてしまうことがあります。

外出自粛の昨今、歯科医院の受診をためらっている人もいるでしょう。しかし、必要な治療や口のなかの衛生管理まで控えてしまうと、口の中の状態が悪化するだけでなく新型コロナウイルスに感染するリスクが高まるかもしれません。

歯科医院では感染予防をできる限り対策しています。まずはかかりつけ歯科に相談されてみてはいかがでしょうか。ぜひ、歯と口のケアで「コロナに負けない」健康づくりを。

…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