ポイントの獲得・特典交換はお済みですか？

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

もうすぐ終了！

令和４年度 LINE版 紙カード版 かまいし健康チャレンジポイント

ポイント付与期限	**12月28日㈬の活動分まで**
特典交換期限	**1月31日㈫**
30ポイント満点特典	**1,000円分の商品券または電子マネー「PayPayギフトカード」** ※ PayPayギフトカード1,000円分は、個人用メールアドレス宛てに、２月から順次配信予定です
特典の交換場所	**市健康推進課（保健福祉センター２階）または各地区生活応援センター** ※受付時間：８時30分～17時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
特典交換時の持ち物	**特典チケットを確認できるスマートフォンまたは満点になったポイントカード** 「特典チケット」は「特典チケットを使用済みにする」は押さずに、お持ちください。 **18歳以上（高校生を除く）で、市内に居住または勤務していると確認できるもの** マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、社員証など

- 特典交換はアンケートへの回答が条件です
- 特典の交換は１人１回。LINE版・紙カード版の併用やポイントの合算はできません
- 現在お持ちのカードやポイントを翌年度へ持ち越すことはできません

※上記の内容は変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください

釜石市食生活改善推進員おすすめのレシピを紹介します

簡単、お手軽♪ バランスごはん

【副菜】がとれる野菜メニュー
ビタミンたっぷり柿なます

エネルギー	１人あたり野菜量
40kcal	70g

生活習慣病予防のために、野菜は１日**350g**が推奨量。
（１日に５皿（１皿＝70g）の野菜を目標に！）

材料名（４人分）

柿（種なし）	1/2個（100g）
大根	70g
きゅうり	1/2本
りんご	1/4個（60g）
大葉	４枚
●酢	大さじ２
●上白糖	小さじ２
●食塩	ひとつまみ（３本指で）
白ごま	小さじ１

作り方

1. 柿、大根、きゅうり、りんご、大葉を洗う。
2. 柿は皮をむいて薄い短冊切りにする。
3. 大根、きゅうりは長さ３～４cmの薄い短冊切りにする。
4. りんごは皮をむかずに縦３等分にし、薄い短冊切りにする。大葉は細目の千切りにする。
5. ●の調味料と具材を和えて器に盛り付け、白ごまと大葉をのせる。

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	令和５年１月中	県内小児科	令和４年12月生	なし
	３～４カ月児健康診査	令和５年１月～２月中		令和４年10月生	
	９～10カ月児健康診査			令和４年４月生	
	１歳６カ月児健康診査	令和５年１月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和３年６月生	あり
	３歳児健康診査			令和元年６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	１月25日㈬（受付 13:00～13:15）	市保健福祉センター９階	令和４年７月生	あり
	２歳児いい歯健康診査	１月12日㈭（受付 8:45～9:30）		令和２年６月生	
	４歳６カ月児発達検査	１月19日㈭（受付 9:00～9:30）		平成30年６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）	１月21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	１月18日㈬
ベビーマッサージ（※２）	１月21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）	１月11日㈬ 10:00～11:30（受付 9:45～10:00）	青葉ビル研修室１・２	おおむね５・６カ月児	１月６日㈮
かみかみごっくん教室【中・後期】（※２）	１月18日㈬ 10:00～11:30（受付 9:45～10:00）		おおむね７カ月～12カ月児	１月16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	１月19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	１月16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）	１月12日㈭	15:00～17:00　※予約制
エイズ相談・検査	１月19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

鎮痛薬の乱用の危険性

釜石薬剤師会
調剤薬局ツルハドラッグ釜石店
髙橋　美友

皆さん、片頭痛という言葉をよく耳にすると思いますが、片頭痛はいまだに確定的な要因が分かっていません。現在は、さまざまな原因（ストレス、寝不足・寝すぎ、月経、気候、運動、特定の食品）により痛みを感じる三叉神経という神経から痛み物質が出され、これが血管を拡張したり、炎症を起こすことで頭痛を引き起こすと言われています。

頭痛のためロキソニンSシリーズをお買い求めになるお客さんが多く見受けられます。実際、片頭痛の発作時での服用は推奨されています。しかし、中には薬の効きが悪くなり服用回数が増えた事例もよく見受けられます。このような場合は「薬剤の使用過多による頭痛」の状態かもしれません。反復性の片頭痛の患者さんがひどい頭痛発作を恐れるあまり鎮痛薬などを過剰に服用し、頭痛を起こしやすくなった（脳が痛みを感じやすい）状態です。

薬剤使用過多の頭痛の治療は①原因薬物の服用中止、②薬物中止後に起こる頭痛への対処、③予防薬服用の３つが原則です。市販の痛み止めの服用回数が増えた・効きにくくなった、と感じたら、専門医を受診するか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