

# 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	県内小児科	令和5年1月生	なし
3～4カ月児健康診査	令和5年2月～3月中		令和4年11月生	
9～10カ月児健康診査			令和4年5月生	
1歳6カ月児健康診査	令和5年2月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和3年7月生	あり
3歳児健康診査			令和1年7月生	
集団健診	健診(BCG予防接種)内容	会場	対象者	個別通知
6カ月児健診・BCG予防接種	2月22日(休) (受付 13:00～13:15)	市保健福祉センター9階	令和4年8月生	あり
2歳児い歯健康診査	2月9日(休) (受付 8:45～9:30)		令和2年7月生	
4歳6カ月児発達検査	2月16日(休) (受付 9:00～9:30)		平成30年7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)	2月18日(土) 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	2月15日(休)
ベビーマッサージ(※2)	2月18日(土) 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)	2月8日(休) 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	2月6日(月)
かみかみごっくん教室【中・後期】(※2)	2月15日(休) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	

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	2月16日(休) 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	2月13日(月)

## 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)	2月9日(休)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	2月16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

「フレイル」ってなに？  
フレイルという言葉が最近聞いたり見かけたりしませんか。英語の「Frailty」の日本語の表現で、直訳すると「虚弱」「脆弱」という意味になります。これは加齢とともに運動機能や認知機能などの心身の活力が低下し、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などの慢性疾患の影響もあり、ストレスに弱くなっている状態を表しています。しかしフレイルは適切な生活改善や治療を行うことで、生活機能が以前の状態に改善する可能性があります。  
震災後に多くの人々が仮設住宅に入居し、日常の生活も大きく変化し「生活不活発病」といわれる症状が増加したことがあります。現在は新型コロナウイルス感染症による行動制限から「フレイル」の状態にある人が見られています。  
ではフレイルへの介入方法を考えます。まずは持病のコントロールが必要なのはもちろんです。ご自身でできる運動と栄養療法が大事です。まず歩くことが基本になると思います。散歩の習慣づけをお勧めしますが、買い物はできるだけ歩いて出かけ、買い物先では階段を利用しましょう。食事はバランスよい献立で、皆さんで楽しい食事時間を過ごしましょう。さらに社会活動に参加し、生きがい・やりがいを感じることが大切です。



釜石医師会  
植田医院  
植田 俊郎

## ワンポイントアドバイス



# 冬こそ「減塩」に取り組みましょう！

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎ 22-0179

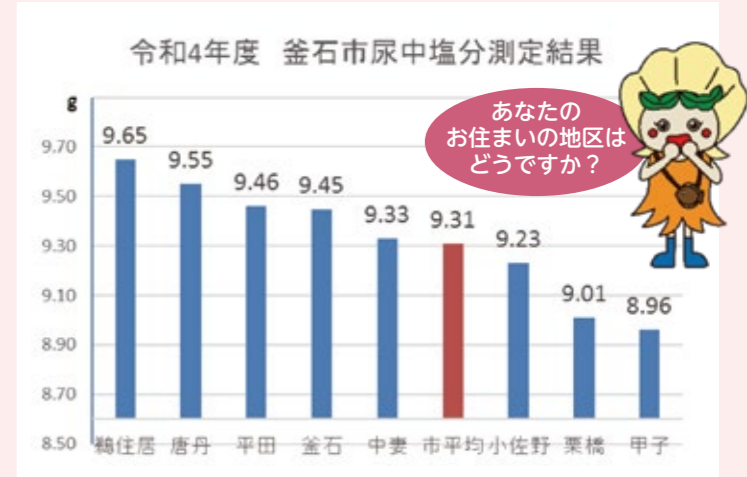
# 12月～3月は「釜石市減塩取り組み強化期間」です

令和4年度に市が実施した健康診査によると、市民の食塩摂取量の平均は「9.31g/日」で、国の指標を達成するためには「2～3g」の減塩が必要です。

食塩摂取を控えることで、高血圧と胃がんの予防に効果があると言われています。

皆さんが行っている毎日の血圧測定と年1回の胃がん検診に加え、毎日の食生活で「減塩」を意識してコツコツ取り組みましょう。

※目標値(日本人の食事摂取基準2020年版)は、男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日、高血圧治療者6g未満/日



出典：令和4年度 釜石市尿中塩分測定結果  
対象者 3,679人(国民健康保険・後期高齢者医療保険)

## 無理なくコツコツ、減塩のコツ！

しょうゆをポン酢に代えて  
約**2.5g**減塩！(大さじ2の場合)

濃口しょうゆ  
(大さじ1)  
食塩量2.6g

ポン酢  
(大さじ1)  
食塩量1.4g

めん類の汁は残す  
汁を半分残して  
約**2g**減塩！  
(しょうゆラーメン)



具たくさんみそ汁で汁を減らす  
約**2g**減塩！(1日2杯飲む場合)

豆腐とわかめのみそ汁  
食塩量2.1g

具たくさんみそ汁  
(汁半分)  
食塩量1.1g

トーストをご飯に代えて  
約**2g**減塩！(6枚切食パン2枚の場合)

6枚切食パン2枚+  
バター大さじ1  
食塩量1.8g

ごはん200g  
食塩量0g

## 今年度最後の胃がん検診です

市は、2月に胃がん検診を追加実施します。令和4年度胃がん検診を受け忘れた人、しばらく胃がん検診を受けていない人は、この機会にぜひ受けてください。

**日時** 2月11日(土・祝) 7時～9時(受付時間) **会場** 市保健福祉センター  
**対象** 令和5年3月31日時点で40歳以上の人 **検診内容** 胃部レントゲン撮影(バリウム検査)  
**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、生活保護受給者は無料  
**申込期限** 2月3日(金)までに電話でお申し込みください。お手元に令和4年度胃がん検診受検票がある人は、申込不要ですので直接会場にお越しください。8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)  
**定員** 先着 100人  
**注意事項** 健康状態によっては受検できない場合があります。検査に不安がある人は、申し込みの際にご相談ください。

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎ 22-0179

