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3月中	県内小児科	令和5年2月生	なし
	3～4カ月児健康診査	令和5年3月～4月中		令和4年12月生	
	9～10カ月児健康診査			令和4年6月生	
	1歳6カ月児健康診査	令和5年3月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和3年8月生	あり
	3歳児健康診査			令和元年8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	3月22日㈬（受付 13:00～13:15）	市保健福祉センター9階	令和4年9月生	あり
	2歳児いい歯健康診査	3月 9日㈭（受付 8:45～9:30）		令和2年8月生	
	4歳6カ月児発達検査	3月16日㈭（受付 9:00～9:30）		平成30年8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）	3月18日㈯ 9:30～12:00 （受付 9:20～9:30）	市保健福祉センター2階	妊娠6～7カ月 妊婦及び配偶者	3月15日㈬
ベビーマッサージ（※2）	3月18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）	3月8日㈬ 10:00～11:30（受付 9:45～10:00）		おおむね5・6カ月児	3月6日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	3月15日㈬ 10:00～11:30（受付 9:45～10:00）		おおむね7カ月～12カ月児	3月13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	3月16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	3月13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）	3月9日㈭	15:00～17:00　※予約制
エイズ相談・検査	3月16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

妊娠による口腔内の変化と赤ちゃんへの影響

釜石歯科医師会
歯科福成医院
福成　玄

妊娠すると、唾液の分泌量に変化が現れます。また、妊娠初期には半数以上の人につわりが起き、体調の変化により、歯の表面が弱くなることがあります。さらに妊娠中は、女性ホルモンの増加によって、歯ぐきが腫れたり出血しやすくなったり、炎症を起こしやすくなります。それらの症状は適切なブラッシングとプラークコントロールを行えば最小限に抑えることができ、ほとんどは改善されます。歯周病に罹患している妊婦さんは、罹患していない妊婦さんに比べ、早産や低体重児出産のリスクが5～7倍に膨らむといわれています。妊娠するとどうしても食生活が不規則になったり唾液の性質が変化するなど、口腔内環境が悪化しがちな上、体調の変化、つわりなどでいつも通りのブラッシングができにくいものです。そんなときは無理をせず気分が良いときにササッとすませたり、食後すぐにうがいしたり、キシリトールガムやタブレット、洗口剤を利用するなどして、苦しい時期を乗り切りましょう。

最後に赤ちゃんの話ですが、元々赤ちゃんの口の中には虫歯菌は存在しません。しかし奥歯が生える1歳半ごろに、周囲の大人の唾液を通して虫歯菌は感染します。特に1番身近な母親からの感染が最も多いと言われています。赤ちゃんのためにも、周囲の大人や家族のお口の中の虫歯菌を減らしておくことや、食器を使い分けるなどの工夫が大切です。

…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

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

令和5年度 がん検診の申し込みが始まります

がん検診申込書は2月下旬までにお届けします。忘れずに申し込みましょう。

日本人の死亡原因の第1位は、がんです。日本人の2人に1人が一度はかかり、3人に1人はがんが原因で死亡しています。

がんの克服のためには、早期の発見と治療が必要で、定期的ながん検診の受診が重要です。また、健康習慣を見直すことで、がんのリスクを減らすことができます。

自分のため、あなたを必要としている人のためにもがん検診を受けましょう。

申込期限　3月31日㈮

※職場で検診を受ける機会のある人、病院などで検査する機会がある人は検査不要ですが、申し込まない理由に○をつけて返送してください

※3月中旬までに申込書が届かない場合は、市健康推進課（☎22-0179）にご連絡ください

令和5年度のがん検診

検診名	対象者	実施予定期間	検査内容	検診料（予定）	受検間隔
肺がん（結核）検診	40歳以上の男女	8月～9月頃	胸部レントゲン撮影	1,000円	毎年1回
大腸がん検診		◆容器発送 7月頃 ◆容器回収 7月～10月頃	便潜血反応検査	1,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性	7月頃	乳房レントゲン撮影 超音波検査（40歳代のみ）	50歳以上 2,500円 49歳以下 3,000円	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	9月頃	子宮頸部の細胞検査	2,000円	
胃がん検診	40歳以上の男女	9～10月頃	胃部レントゲン撮影	2,000円	毎年1回

※実施予定期間は、変更になる場合があります。各検診前に、広報紙でお知らせします

家庭で血圧を測りましょう ～12月から3月は「釜石市減塩取り組み強化期間」です～

釜石は、脳卒中になる人が非常に多く、その最大の原因は高血圧です。

自分の正確な血圧を知るために、家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

家庭で測定する場合の高血圧基準		
	収縮期血圧	135㎜Hg以上
	拡張期血圧	85㎜Hg以上

家庭血圧の正しい測り方

- できるだけ上腕血圧計を選びましょう
- 朝と晩に測定しましょう
  朝は、起床後1時間以内で朝食や薬を飲む前。晩は、就寝直前
- トイレを済ませ、安静後に測定します。血圧計の腕帯は心臓の高さに