

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4月生	なし
3～4カ月児健康診査	令和5年5月～6月中		令和5年2月生	
9～10カ月児健康診査			令和4年8月生	
1歳6カ月児健康診査	令和5年5月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和3年10月生	あり
3歳児健康診査			令和元年10月生	
集団健診	健診(BCG予防接種)内容	会場	対象者	個別通知
集団健診	6カ月児健診・BCG予防接種	市保健福祉センター9階	令和4年11月生	あり
	2歳児い歯健康診査		令和2年10月生	
	4歳6カ月児発達検査		平成30年10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)	5月20日(土) 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	5月17日(水)
ベビーマッサージ(※2)	5月20日(土) 10:00～11:30 (受付 9:50～10:00)		おおむね4～12カ月児	
もぐもぐごっこ教室【初期】(※2)	5月10日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね5・6カ月児	5月8日(月)
かみかみごっこ教室【中・後期】(※2)	5月17日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	5月15日(月)

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	5月18日(水) 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	5月15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)	5月11日(水)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	5月18日(水)	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

胃がんについて

日本の胃がん罹患数は依然として多く、現在でも大腸がん、肺がんに次いで3番目に多いがんです。最近の知見では日本人の胃がんの99%がピロリ菌陽性者です。ピロリ菌感染は幼少時におこり大人になっても感染しないと言われています。ピロリ菌に感染するとほぼ100%慢性胃炎になります。その後全員に胃がんができるわけではありません。胃粘膜の萎縮の程度や年齢によっても異なりますが10年間の胃がんの発生率はピロリ菌のいる人でおよそ3%、いない人でほぼ0%といわれています。

現在、ピロリ菌の除菌療法が医療保険で可能で、90%以上の人が除菌できます。ただし、除菌療法の前には早期の胃がんを見逃さないため内視鏡検査が必須となります。除菌治療によって胃がん発生リスクは1/2～1/3程度にまで減少するとされています。

胃がん検診は主に胃透視健診(バリウム)が行われています。その結果に慢性胃炎(ピロリ菌感染の疑い)と書いてあることがありますが、すでに除菌した人でも慢性胃炎の所見はある程度認められます。

慢性胃炎と書かれた人で除菌をしていない人は医療機関を受診し早めの内視鏡検査をお勧めします。最近、口から挿入する内視鏡よりも苦痛の少ない鼻から挿入する細い内視鏡(経鼻内視鏡)も多くの施設で行われています。また、すでに除菌された人は1年後の検診で宜しいですが、できれば3年に1回は内視鏡検査も受けることが望ましいと考えます。

胃がんは早期に発見すれば治療可能な疾患です。毎年、定期的に検診を受け早期に見つけることが重要になります。



釜石医師会
小笠原内科クリニック
小笠原 善郎

ワンポイントアドバイス



令和5年度

LINE版 紙カード版

かまいし健康チャレンジポイント



保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎ 22-0179

令和4年度の事業結果

参加者数 約2,700人 参加年代 20代～90代 特典交換(満点)者数 1,245人

- 参加者の声
- 健康づくり活動を習慣化する第一歩として活用できた
 - ポイントをためるのが楽しかった
 - 同僚と競うように活動し、休憩時間の話題にもなった
 - 体重が順調に減ったので、今後も運動習慣を継続していきたい



対象 18歳以上で市内に在住または在勤している人

ポイント付与期間 5月1日(月)～12月31日(日)

特典交換期間 6月1日(木)～令和6年1月31日(水)

特典 30ポイント満点で1,000円分の電子マネー「PayPayギフトカード」(先着100人) または商品券



参加方法

STEP 1

「LINE版」または「紙カード版」のカードを取得

スマホ所有者は「LINE版」がお得!



※紙カードは5月1日(月)から市健康推進課と各地区生活応援センターに備え付けます

カード取得で3ポイント

STEP 2

ポイントの獲得
ウォーキング、健康イベントへの参加、健(検)診の受診

STEP 3

アンケートへの回答
特典と交換

ポイントの獲得方法

「LINE版」…… 各施設や会場の受付に設置している二次元コードを読み取り獲得(取り組み2時間ごとに可能)
「紙カード版」… 各施設や会場の受付でカードを提示し、スタンプまたはシールで獲得

◎ポイント獲得メニューの例

- ウォーキング
- 市の健康イベントへの参加
- 市営スポーツ施設やイオンタウン釜石内のスポーツクラブの利用
- 各種健康診断などの受診
- 事業所や自主団体での健康づくり活動

特典の受取方法

・「LINE版」ショッピングカードに「特典チケット」が獲得(表示)されたら
・「紙カード版」ポイントカードが満点になったら
特典と交換しますので、市健康推進課または各地区生活応援センターにお越しください。
※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

※事業の詳細や各種様式のダウンロードはこちらから→



さあ、あなたも楽しくコツコツ、健康づくりを始めましょう!

問い合わせ 市健康推進課 保健予防係(市保健福祉センター2階) ☎ 22-0179