

保健だより

乳幼児健康診査

内容	日時	医療機関	対象	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5月生	なし
	3～4カ月児健康診査		令和5年3月生	
	9～10カ月児健康診査		令和4年9月生	
1歳6カ月児健康診査	令和5年6月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和3年11月生	あり
			3歳児健康診査	
健診(BCG予防接種)内容	日時	会場	対象	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12月生	あり
	2歳児いい歯健康診査		令和2年11月生	
	4歳6カ月児発達検査		平成30年11月生	

各種教室

内容	日時	会場	対象	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)	6月17日(出) 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	6月14日(水)
ベビーマッサージ (※2)	6月17日(出) 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)	6月7日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね5～6カ月児	6月5日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	6月14日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	6月12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	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)	6月8日(水)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	6月15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

健口コンクン

からだの健康は歯とお口の健康からと言われるようになりました。健康の3つの柱は「栄養」「運動」「社会参加」です。「栄養」を取り入れるお口は健康の入り口で、噛む・飲み込むことは消化吸収を助けておいしく味わいます。「運動」は口の周囲の筋肉を動かすことにより表情豊かに笑顔を作り、舌の動きや発語を助けます。よく噛む事、噛めることで脳が活性化されるのです。

◆今、新型コロナウイルス感染症による3年に及ぶマスクの着用で、口の周りの筋肉の衰えにより表情が衰え、しゃべる機会が減ったことで滑舌も悪くなります。停滞した口腔機能を取り戻すため、一日5分ほどの口腔エクササイズや唾液腺マッサージを取り入れることをお勧めします。

1989年、日本歯科医師会は「8020運動(80歳で20本の歯を持つ)」を起しました。発足時は10%に満たなかったものが2016年に50%を超え、今年60%になろうとしています。こうしたお口の健康「健口」が口腔衛生の心がけや行動が常態化し、地道に根付いてきている結果と言えましょう。口腔機能を健康に維持するために日々の歯ブラシによるセルフケアと定期的な健診とメンテナンスが重要です。かかりつけ歯科医・衛生士と仲良くし、なんでも気軽に相談ください。



釜石歯科医師会
山崎歯科クリニック
山崎 ひとみ



今始めよう 子宮頸がん予防

～ワクチン接種を受けましょう～

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179



令和4年11月、国の専門部会で、改めて子宮頸がんワクチンの安全性に特段の懸念が認められないことが確認されました。

市は、定期接種の対象である小学6年生から高校1年生までの女子児童・生徒に子宮頸がん予防ワクチン接種の案内を4月中旬に郵送しました。

接種の標準的な対象年齢は、13歳(中学1年生)とされています。接種を受ける年齢が高くなるほどワクチンの有効性が低くなると言われており、早めに接種することをおすすめします。

詳しくは市のホームページ、厚生労働省のホームページをご確認ください。

●定期接種の対象期間中は、接種費用は無料です



市のホームページ
厚生労働省のホームページ

キャッチアップ接種を実施しています

平成9年度～平成18年度生まれの女性で、国が積極的な勧奨を差し控えていた期間内に、定期予防接種の機会を逃した人へ、国の方針のとおり、キャッチアップ接種(救済接種)を実施しています。接種を希望する人は、市健康推進課までお問い合わせください。

9価子宮頸がんワクチンが定期接種の対象になりました

4月1日から、これまで使用(定期接種対象)してきた「サーバリックス(2価)」「ガーダシル(4価)」に加え「シルガード9(9価)」が定期接種として使用できるようになりました。

※どのワクチンも接種完了までには約6カ月かかります

ワクチンの種類	標準的な接種間隔	接種回数
サーバリックス(2価)	初回接種の1カ月後に2回目、初回接種の6カ月後に3回目	3回
ガーダシル(4価)	初回接種の2カ月後に2回目、初回接種の6カ月後に3回目	
シルガード9(9価) ※4月1日から定期接種対象	小学6年生から14歳……………初回接種の6カ月後に2回目	2回
	15歳以上……………初回接種の2カ月後に2回目、初回接種の6カ月後に3回目	3回

【各ワクチンでカバーする、子宮頸がんの原因となるHPV型(ヒトパピローマウイルスの型)】

- *サーバリックス(2価)・・・HPV16.18(2種類)
- *ガーダシル(4価)・・・HPV6.11.16.18(4種類)
- *シルガード9(9価)・・・HPV6.11.16.18.31.33.45.52.58(9種類)

問い合わせ 市健康推進課 保健予防係 ☎22-0179

参加者募集

望ストレッチ体操

開催日 5月15日(月)・29日(月)
6月5日(月)・19日(月)

※以降、令和6年3月まで毎月開催予定。年間の予定表や詳細は参加時に配布します

場所 中妻公民館

時間 13時30分～15時
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル

参加費 1回につき200円

定員 20人 ※先着順

申込方法 開催当日の10時～11時に電話でのみ受け付けます



申し込み、問い合わせ 釜石支援センター望 ☎55-6330

