

# 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
1カ月児健康診査	令和5年7月中	県内小児科	令和5年6月生	なし
3～4カ月児健康診査	令和5年7月～8月中		令和5年4月生	
9～10カ月児健康診査			令和4年10月生	
1歳6カ月児健康診査	令和5年7月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和3年12月生	あり
3歳児健康診査			令和1年12月生	
健診(BCG予防接種)内容	日時	会場	対象者	個別通知
6カ月児健診・BCG予防接種	7月26日(水) (受付 13:00～13:15)	市保健福祉センター9階	令和5年1月生	あり
2歳児い歯健康診査	7月6日(水) (受付 8:45～9:30)		令和2年12月生	
4歳6カ月児発達検査	7月13日(水) (受付 9:00～9:30)		平成30年12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)	7月22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	7月19日(水)
ベビーマッサージ(※2)	7月22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)	7月5日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね5～6カ月児	7月3日(月)
かみかみごっこ教室【中・後期】(※2)	7月12日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	7月10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	7月20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	7月18日(火)

## 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)	7月13日(水)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	7月20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

**お薬の冷蔵庫での保管について**

これから暑くなるこの時期、薬を部屋の中に置いておくと薬が悪くなってしまうのでは?と心配する人もいるかもしれません。しかし、基本的に錠剤やカプセル剤、粉薬などの内服薬は直射日光の当たらない室温で保管することが望ましいです。その理由は、冷蔵庫にお薬を入れておくと出し入れた際に結露ができてしまうことがあるからです。そのため、冷蔵庫には入れずに室内で保管してください。また骨粗しょう症の薬の中には冷蔵庫の中に入れてはいけないものもあるため、薬を受け取った時にきちんと説明を聞くことが大切です。

また、目薬、水剤、座薬、未開封の注射などは冷蔵庫での保管が向いています。目薬の中には冷蔵庫の中に入れてはいけないものがありますし、冷蔵庫に入れていたとしてもお薬が長く使えるようになるわけではなく、開封後の目薬は1カ月以内で使用する必要がありますので注意が必要です。

このように薬を正しく保管することは、その薬の効き目を保つためにも大切なことです。また薬の使用法についてもしっかりと確認することも必要ですので、わからないことがありましたらいつでも薬剤師に相談してくださいね。



釜石市薬剤師会  
おそろ薬局松倉店  
管理薬剤師 菊池 遥

ワンポイントアドバイス



# がん検診を受けましょう

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

がんは誰もがかかる可能性があり、早期発見・早期治療が大切です。自分と大切な人のために、ぜひ検診を受けましょう。市が行うがん検診を、P6～7でも紹介しています。

	乳がん検診	大腸がん検診
	女性が最もかかるがんです。	早期発見で9割以上が治ります。毎年、検診を受けましょう。
受検票発送	6月中旬	
受診期間	7月6日(水)～10月9日(月)	7月6日(水)～10月27日(金)
	※詳しい日程は、受検票添付のお知らせをご確認ください	
対象者	40歳以上の女性(令和6年3月31日時点) ※2年に1回の検診のため令和4年度に乳がん検診を受けた人は対象外	40歳以上の人(令和6年3月31日時点)
検査内容	50歳以上:問診、マンモグラフィ検査 49歳以下:問診、マンモグラフィ検査、超音波検査	便潜血検査
検診料	50歳以上 2,500円 49歳以下 3,000円	1,000円
	※70歳以上(令和6年3月31日時点)、令和4年度市民税非課税世帯の人、生活保護受給者は無料	
追加申し込み	3月31日までに申し込みできなかった人は、この機会にお申し込みください(8時30分～17時15分 土・日曜日、祝日を除く)	
大腸がん検診備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>●申し込みをしたが検診を受けない場合、未使用容器の返却にご協力ください 回収場所:市健康推進課、各地区生活応援センター、がん検診会場</li> <li>●代理の人でも提出可能ですが、受検票・容器に必要事項が記入されていない場合は回収できません</li> <li>●受検票は切り取らずお持ちください</li> </ul>	

追加申し込み・問い合わせ 市健康推進課 保健予防係 ☎22-0179

## 6月は食育月間 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

食べること・栄養をとることの入り口は歯と口の健康から。この機会に、歯と口のケアと毎日の食生活・栄養のバランスを見直しましょう。

### ●毎月3日はかまいしカミカミデー!

「よくかむこと」は肥満予防や虫歯予防につながります。家庭でも「よくかむ」食材を料理に取り入れるなど「かむこと」を意識してみましょう。



## こども園の給食 ☆ かみかみレシピ

協力:釜石大槌保育所等給食会

### ～切干大根のカレー炒め～

#### 材料(5人分)

切干大根	40g	塩	少々(指2本で)
人参	25g	酒	小さじ1
ピーマン	1個	油	小さじ2と1/2
ベーコン	50g	カレー粉	小さじ1/4

#### 作り方

- ①切干大根はさっと洗って水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②人参・ピーマン・ベーコンは千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、人参を軽く炒め、ベーコンと切干大根を加えて炒める。
- ④最後にピーマンを加えて炒め、塩・酒・カレー粉で味を調える。

問い合わせ 市健康推進課 保健予防係 ☎22-0179

