

# 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12月中	県内小児科	令和5年11月生	なし
3～4カ月児健康診査	令和5年12月～令和6年1月中		令和5年9月生	
9～10カ月児健康診査			令和5年3月生	
1歳6カ月児健康診査	令和5年12月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和4年5月生	あり
3歳児健康診査			令和2年5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	12月20日(水) (受付 13:00～13:15)	市保健福祉センター9階	令和5年6月生	あり
2歳児い歯健康診査	12月7日(水) (受付 8:45～9:30)		令和3年5月生	
4歳6カ月児発達検査	12月14日(水) (受付 9:00～9:30)		令和1年5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)	12月16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	12月13日(水)
ベビーマッサージ(※2)	12月16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)	12月6日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね5・6カ月児	12月4日(月)
かみかみごっくん教室【中・後期】(※2)	12月13日(水) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	12月11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	12月21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	12月18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)	12月14日(水)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	12月21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

残念ながら歯が少なくなったり無歯顎(歯がまったく無くなった状態)になったとしても、あきらめることはありません。どんな高齢者でも歯の治療や義歯による機能回復に積極的に取り組むべきでしょう。それが快適な生活の第一歩になることは間違いありません。「寝たきり老人」が入れるようになったら起きるようになります。

人間の歯が少なくなると、咀嚼機能が低下し、食事の摂取量が減り、栄養不足や体重減少、生活の質の低下などが起こります。また、歯がなくなると、発音機能、審美機能も大切な機能です。歯が無くなると会話や笑顔など日常生活、社会活動、家族関係に思わぬ制限が加わります。

「咀嚼障害と機能回復」  
昨今、高齢者も歯が全くない状態は以前より少なくなっています。歯がなくなると「歯と長寿は無関係」などという声がかかるのは残念なことです。



釜石歯科医師会  
遠 昶 秀 則

ワンポイントアドバイス



# 第33回 釜石市健康づくりの集い

## 保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎ 22-0179

### 『健康寿命日本一のトライ』～みんなが健康になれるまちを目指して～

**日時** 11月23日(木・祝) 10時～13時

**場所** 釜石市民ホールTETTO

**入場無料**

**釜石薬剤師会**  
◆骨密度測定  
◆お薬相談

**釜石医師会**  
◆腎機能(CRE・eGFR)の測定  
◆慢性腎臓病等のミニ講話

**岩手県歯科衛生士会 釜石支部**  
◆パネル展示  
◆リーフレット配布(歯周病予防など)  
◆ガムで分かる咀嚼力チェック

**釜石市スポーツ推進委員協議会・釜石市体育協会**  
◆ニュースポーツ体験

**釜石歯科医師会・釜石歯科技工士会**  
◆歯科材料を利用したアクセサリーブクリ  
◆歯科相談

**釜石市食生活改善推進員協議会**  
◆食比べ塩分クイズ  
◆パネル展示  
◆おすすめレシピの配布

**岩手県釜石保健所**  
◆体組成測定  
◆レッドリボンツリーの展示  
◆各種パンフレット等の展示

**こころのケアセンター**  
◆ストレスチェック  
◆リラクゼーション

**岩手県栄養士会沿岸地区会釜石地区**  
◆栄養相談  
◆リーフレット配布  
◆バランスよく食べようクイズ

**明治安田生命保険(相)盛岡支社釜石営業所**  
◆血管年齢測定  
◆ベジチェック

**イオンスポーツクラブ 3FIT 釜石店**  
◆軽体操  
◆体組成測定

**親子のよい歯のコンクール表彰式**  
10時～10時10分

問い合わせ  
市健康推進課 ☎ 22-0179

## 大切な人を亡くされたあなたへ「グリーフケア・サロン」

大切な人を亡くされた後に、つらく悲しい気持ちが長く続くことがあります。この反応は悲嘆(グリーフ)とされているものです。亡くなった人を時間をかけて大切に位置付けていくためにはさまざまな方法があります。大切な人を亡くした同じ経験を持つ人が分かち合う会を開催します。

**対象** 大切な方を亡くされた方  
**日時** 12月5日(火) 13:30～15:30  
**申込期限** 11月21日(火)  
事前に保健師がお話を伺います。  
**場所** 市保健福祉センター  
**内容** 臨床心理士によるミニ講話、リラクゼーション、参加者の語り合い、分かち合い

## 今年度最後の胃がん検診です

**日時** 12月1日(金)  
受付時間 7時～9時  
**場所** 市保健福祉センター1階  
**対象者** 40歳以上の人(令和6年3月31日時点)  
**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6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

●追加申し込み  
受検票を送りますので、11月24日(金)までにお申し込みください

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 ☎ 22-0179