

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6年2月中	県内小児科	令和6年1月生	なし
3～4カ月児健康診査	令和6年2月～3月中		令和5年11月生	
9～10カ月児健康診査			令和5年5月生	
1歳6カ月児健康診査	令和6年2月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和4年7月生	あり
3歳児健康診査			令和2年7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	2月28日(休) (受付 13:00～13:15)	市保健福祉センター9階	令和5年8月生	あり
2歳児い歯健康診査	2月8日(休) (受付 8:45～9:30)		令和3年7月生	
4歳6カ月児発達検査	2月15日(休) (受付 9:00～9:30)		令和1年7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)	2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	2月14日(休)
ベビーマッサージ(※2)	2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)	2月7日(休) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね5・6カ月児	2月5日(月)
かみかみごっくん教室【中・後期】(※2)	2月14日(休) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	2月9日(金)

持ち物 ※1母子健康手帳、ママサポブック、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 受付日時に都合がつかない場合は、市健康推進課に連絡ください

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	2月15日(休) 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	2月13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)	2月8日(休)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	2月15日(休)	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		

【問い合わせ】釜石保健所 ☎25-2710

認知症にならないために
高齢化が進む現代社会において、認知症は非常にありふれた病気となってきました。認知症を予防する事はまだまだ難しく、発症を遅れさせ、発症しても希望をもって日常生活を過ごせる社会を作っていくことが大事になります。

予防可能な12の危険因子が報告されています。①身体活動が少ない、②喫煙、③栄養のバランスの悪い食事、④飲酒、⑤認知トレーニング不足、⑥社会的孤立、⑦体重管理(中年期では肥満、高齢者では痩せがリスク)、⑧高血圧、⑨糖尿病、⑩脂質異常症、⑪うつ病、⑫難聴。その他、睡眠不足、歯周病、外傷性脳障害、大気汚染も関連が指摘されています。

そこで、対策として、①身体活動を増やし、有酸素運動やレジスタンス運動を行う②バランスのとれた食事をする(野菜、魚、全粒穀物を多く摂り、減塩すると共に赤身肉、加工肉、菓子類などを少なくし、適正なエネルギーと十分なタンパク質・ビタミンがとれる食事をする。いきなりご飯を食べるのではなく、野菜から食べるなど食べる順番に気を付ける)③中高年の肥満は減量する④糖尿病の薬物療法を継続する⑤高血糖や低血糖を防ぐ⑥血圧、脂質などの数値を良くする⑦ストレスにうまく対処し、適度な睡眠を取って心の健康を保つ⑧地域の行事など社会参加を行う⑨知的活動(読書、囲碁将棋、楽器演奏など)を行う⑩禁煙する事で、認知症の発症を遅らせることが期待されます。



釜石医師会
県立大槌病院

黒田継久

ワンポイントアドバイス



12月～3月は「釜石市減塩取り組み強化期間」です

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

自分の塩分摂取量を把握し、適正な塩分摂取を心掛けましょう

釜石市民の塩分摂取量
9.03g/日

(令和5年度釜石市健康診査結果より)

目標とする
1日当たりの
塩分摂取量

- 成人男性：7.5g未満
- 成人女性：6.5g未満
- 高血圧治療中の人：6.0g未満

令和5年の健診結果を12月までに郵送しています。市は、健診の独自の検査項目として「推定塩分摂取量」を設けています。この検査は、尿中ナトリウム濃度などを用いて1日の推定塩分摂取量を算出しています。

塩分の摂りすぎは、高血圧を招くだけでなく、腎臓への負担をかけることにもなります。今年度、健診を受けられなかった人は、来年度以降、健診を受けて自分の塩分摂取量の把握、適正な塩分摂取を心掛けましょう。

無理なくコツコツ、減塩のコツ！

しょうゆをポン酢に代えて

約**2.5g**減塩！(大さじ2の場合)

濃口しょうゆ
(大さじ1)
食塩量2.6g

ポン酢
(大さじ1)
食塩量1.4g

めん類の汁は残す

汁を半分残して

約**2g**減塩！

(しょうゆラーメン)



しょうゆラーメン
食塩量5.6g

具たくさんみそ汁で汁を減らす

約**2g**減塩！(1日2杯飲む場合)

豆腐とわかめの
みそ汁
食塩量2.1g

具たくさんみそ汁
(汁半分)
食塩量1.1g

トーストをご飯に代えて

約**2g**減塩！(6枚切食パン2枚の場合)

6枚切食パン2枚+
バター大さじ1
食塩量1.8g



ごはん200g
食塩量0g

フッ化物塗布事業を開催します 大切な子どもの歯を守りましょう



日時 2月4日(日) 10時～11時、11時～12時、13時～14時、14時～15時
場所 市保健福祉センター9階 研修室 対象 市内在住の1歳～12歳(小学6年生まで)
費用 無料 持ち物 母子健康手帳 申込期限 2月1日(木)※先着順
※申し込みは月～金曜日の8時30分～17時15分に受け付けます

こころの相談会を開催します



眠れない、不安や悲しみで心が押しつぶされそう、イライラが止まらない、心が休まらないなど、心の不調で悩んでいませんか？ そんな悩みを専門家に相談してみませんか。

日時 2月6日(火) 申込期限 1月30日(火)
2月22日(木) 申込期限 2月14日(水) の①13時～ ②14時～ ③15時～
場所 市保健福祉センター8階 内容 臨床心理士による個別相談

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 保健予防係 ☎22-0179