

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3月中	県内小児科	令和6年2月生	なし
3～4カ月児健康診査	令和6年3月～4月中		令和5年12月生	
9～10カ月児健康診査			令和5年6月生	
1歳6カ月児健康診査	令和6年3月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和4年8月生	あり
3歳児健康診査			令和2年8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	3月27日(木) (受付 13:00～13:15)	市保健福祉センター9階	令和5年9月生	あり
2歳児い歯健康診査	3月7日(木) (受付 8:45～9:30)		令和3年8月生	
4歳6カ月児発達検査	3月14日(木) (受付 9:00～9:30)		令和1年8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)	3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	3月13日(木)
ベビーマッサージ (※2)	3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)	3月6日(木) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね5・6カ月児	3月4日(月)
かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	3月13日(木) 10:00～11:30 (受付 9:45～10:00)		おおむね7カ月～12カ月児	3月11日(月)

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	3月21日(木) 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	3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)	3月14日(木)	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	3月21日(木)	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

人生ラスト10年問題というのをご存じでしょうか？WHO(世界保健機関)では生活の質を重視する考え方に基いて2000年に『健康寿命』という概念を発表しました。健康寿命は平均余命から寝たきりなど自立した生活ができない期間を差し引いたもので、何歳まで自分のことは自分でできる生活が送れるか！という指標です。

2019年における我が国の平均寿命は男性81・41歳、女性87・45歳であり、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。

人生ラスト10年問題の内容を具体的にみていくと、まず歩けなくなり、次に食べられなくなり、そして認知できなくなり、という順番になることが多いです。

これら3つのことに深く関係しているのが歯科(口腔)です。

- ・ご飯をちゃんと食べていますか？
- ・口腔ケアができていますか？
- ・しっかりと噛めていますか？

まずはお口の中がどうなっているかを把握するためにも歯科に定期検診に通うことをオススメします。平均寿命と健康寿命の差が少なくなるようにお手伝いさせていただきます。



釜石歯科医師会
おいかわ歯科医院
及川 陽次 先生

ワンポイントアドバイス



令和6年度
がん検診の申し込みが
始まります

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

がん検診申込書は2月下旬までにお届けします。
忘れずに申し込みましょう。

高齢化時代の今日、2人に1人が生涯に一度はがんにかかることとされ、誰でもかかる可能性のある病気です。がんは、早期発見や治療法の進歩により不治ではなく、長くつきあう病気になりつつあります。自分のためにももちろん、あなたを必要としている人のためにもがん検診を受けましょう。

■申込期限は3月31日(日)です

※職場で検診を受ける機会のある人、病院などで検査する機会がある人は検査不要ですが、申し込まない理由に○をつけて返送してください

※2月下旬までに申込書が届かないときは、市健康推進課にお問い合わせください



市のホームページ

■健康診査の受診票は夏頃に対象者に送付します。申し込みは不要です

検診名	対象者	実施予定期間	検査内容	検診料(予定)	受検間隔
肺がん(結核)検診		8月～10月頃	胸部レントゲン撮影	1,000円	毎年1回
大腸がん検診	40歳以上の男女	◆容器発送 7月頃 ◆容器回収 7月～10月頃	便潜血反応検査	1,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性	7月頃	乳房レントゲン撮影 超音波検査 (40歳代のみ)	50歳以上 2,500円 49歳以下 3,000円	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	9月頃	子宮頸部の細胞検査	2,000円	毎年1回
胃がん検診	40歳以上の男女	9～10月頃	胃部レントゲン撮影	2,000円	

※実施予定期間は、変更になる場合があります。各検診前の広報かまいしでお知らせします

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

予防接種を受けましょう

高齢者肺炎球菌予防接種

令和5年度の対象者には、令和5年5月中に予診票を送付しました。希望者は、助成対象期間内に接種しましょう。

- 助成対象 (1) 令和5年度内に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる、過去に肺炎球菌予防接種を一度も受けたことがない人
(2) 60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある人(身体障害者手帳1級程度)

費用 4,000円 助成期限 令和6年3月31日(日)

HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)のキャッチアップ接種(救済接種)を実施中です

期間内に計3回接種が必要です。接種を希望する人は、はやめに市健康推進課にお問い合わせください。

助成対象 平成9年度～平成18年度生まれの女性
費用 無料 助成期限 令和7年3月31日(月)

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179